

PROGRAMMHEFT 1/2015

MIT GEWINN-SPIEL
Nähere Informationen auf S. 1

GEMEINSAM AUF KURS

Osnabrück
Artland
Bad Essen
Bad Iburg
Bad Laer
Bad Rothenfelde
Belm
Bersenbrück
Bissendorf
Bohmte
Bramsche
Dissen
Fürstenau
Georgsmarienhütte
Glandorf
Hagen
Hasbergen
Hilter
Melle
Neuenkirchen
Ostercappeln
Wallenhorst

Like us on Facebook



Mit dem Smartphone auf **vhs-osland.de** gehen.

Ihre Ansprechpartner

LEITUNG



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer
Tel: (05 41) 501-30 85
E-Mail: vhs@LKOS.de

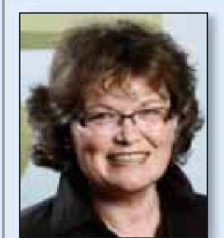
Hauptgeschäftsstelle
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Tel. 05 41/501-77 77
Fax 05 41/501-44 23
Mo.–Do. 9:00–16:00 Uhr,
Fr. 9:00–13:00 Uhr
(während der Schulferien Zeiten nur eingeschränkt: vormittags 9:00–12:00 Uhr)

E-Mail: vhs@LKOS.de
Internet: www.vhs-osland.de

Zentrale Unterrichtsstätte „Haus des Lernens"
Johann-Domann-Straße 10
49080 Osnabrück
Tel. (05 41) 5 00 56-0
Fax (05 41) 5 00 56-15

PROGRAMMBEREICHSLEITER/INNEN



Barbara Radinger-Dombert
Fremdsprachen
Tel.: (05 41) 501-30 94;
E-Mail: Barbara.Radinger-Dombert@LKOS.de



Christa Rapp
Zweiter Bildungsweg, Schulabschlüsse
Tel.: (05 41) 500-56 13
E-Mail: ch.rapp@vhs-regios.de



Monika von der Haar
Gesundheit, Umwelt & Natur
Tel.: (05 41) 501-30 83
E-Mail: Monika.vonderHaar@LKOS.de



Georg Quappen
Deutsch, Alphabetisierung, Integration
Tel.: (05 41) 501-30 90
E-Mail: Georg.Quappen@LKOS.de



Hermann Wellers
Kultur, Kunst, Kreativität
Pädagogik, Psychologie, Philosophie
Berufliche Bildung: Sozialpflege
Tel.: (05 41) 501-30 93
E-Mail: Hermann.Wellers@LKOS.de



Regula Püschel
Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen
Berufliche Bildung; EDV
Schulkooperationen
Tel.: (0541) 500-5612
E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de

MARKETING



Britta Burgard
Tel.: (05 41) 501-34 79
E-Mail: Britta.Burgard@LKOS.de

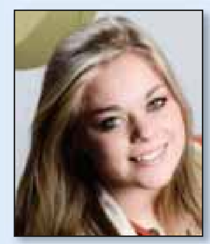


Thorsten Möller
Verwaltungsleiter, Controlling
Tel.: (05 41) 501-30 80
E-Mail: Thorsten.Moeller@LKOS.de

KUNDENSERVICE



Sigrid Hellige
Tel.: (05 41) 501-30 85
E-Mail: Sigrid.Hellige@LKOS.de



Jessica Hußmann
Tel.: (05 41) 501-30 84
E-Mail: Jessica.Hussmann@LKOS.de



Ludmilla Ricker
Tel.: (05 41) 501-34 84
E-Mail: Rickerl@LKOS.de



Dr. Gudrun Frieling
Deutsch, Integration
Tel.: (05 41) 501-30 91
E-Mail: Gudrun.Frieling@LKOS.de



Katrin Hettlich
Sprachen
Tel.: (05 41) 501-34 92
E-Mail: Katrin.Hettlich@LKOS.de



Ina Stenke
Programmbereiche Regula Püschel
Tel.: (05 41) 500-560
E-Mail: ina.stenke@vhs-regios.de



Nadine Veldkamp
Programmbereich Christa Rapp
Tel.: (05 41) 500-560
E-Mail: nadine.veldkamp@vhs-regios.de



Astrid Hestermeyer
Deutsch, Integration
Tel.: (05 41) 501-30 92
E-Mail: Astrid.Hestermeyer@LKOS.de



Lotte Furmanek
Berufliche Bildung, Sozialpflege
Tel. (05 41) 501-34 84
E-Mail: Lotte.Furmanek@LKOS.de



Magdalena Kavermann
Berufliche Bildung, Sozialpflege
Tel.: (05 41) 500-560
E-Mail: Magdalena.Kavermann @LKOS.de

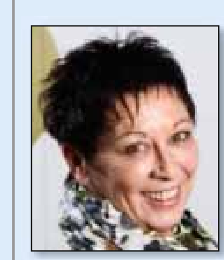


Bettina Meyer
Programmbereiche Hermann Wellers
Tel.: (05 41) 501-34 81
E-Mail: Bettina.Meyer@LKOS.de

BUCHHALTUNG



Simone Grützmacher
Tel.: (05 41) 501-30 81
E-Mail: Simone.Gruetzmacher@LKOS.de



Gitta Hilbricht
Tel.: (05 41) 501-30 82
E-Mail: Gitta.Hilbricht@LKOS.de



Veronika Strotmann
Tel.: (05 41) 501-34 82
E-Mail: Veronika.Strotmann@LKOS.de

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, Sie sind glücklich und gesund und mit viel Freude ins Jahr 2015 gestartet! In den letzten Wochen hat unser Team in den Außen- und Geschäftsstellen sehr eifrig und kreativ an neuen Kurs- und Veranstaltungsangeboten gearbeitet. Jetzt freue ich mich, Ihnen unser neues Programmheft präsentieren zu dürfen.

Der Landkreis Osnabrück hat im November 2014 sein Konzept zum Migrationsmanagement der Öffentlichkeit vorgestellt. Ziel des Migrationsmanagements ist es, alle relevanten Bereiche der Kreisverwaltung in eine Koordinierung der erforderlichen Prozesse und Maßnahmen einzubinden, um eine gute Integration der Neubürger in die Gemeinschaften vor Ort zu ermöglichen. Die VHS ist Partner im Migrationsmanagement und stellt sich mit Freude den Herausforderungen und Chancen, die die (wieder) zunehmende Zuwanderung aus dem Ausland bietet. Mit der weiter steigenden Zahl unserer Angebote in den Bereichen Deutsch, Sprachförderung und Alphabetisierung möchten wir unsere Kompetenzen hier auch zukünftig möglichst passgenau und wohnortnah einbringen.

Was haben wir sonst noch vor? Viel Bewährtes und ganz viel Neues haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt. Unsere neuen Kurse und Veranstaltungen haben wir erstmalig besonders für Sie gekennzeichnet, doch auf ein paar Angebote möchte ich hier gerne hinweisen:

Vielleicht freuen Sie sich schon wieder auf Ihren Sommerurlaub? Wenn es in die Ferne geht, helfen Ihnen sicher unsere Sprachkurse „… für den Urlaub", sich in den Sprachen Französisch, Italienisch, Spanisch oder Türkisch besser zurechtzufinden.

In der Beruflichen Bildung können Sie sich bei uns jetzt berufsbegleitend auf die Prüfung zur/zum „Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen" vorbereiten. Diesen Lehrgang haben wir ebenso neu im Angebot wie Fortbildungen in den Bereichen Bewerbungstraining, Präsentationen oder auch Controlling.

Im Artland können Sie mit uns die Geschichte der Hase neu entdecken – per Fahrrad! Oder erleben Sie den Kulturschatz Artland – wundervolle, denkmalgeschützte Artländer Bauernhöfe – im Rahmen einer Busrundfahrt. Viel Vergnügen!

Natürlich kommen bei uns aber auch sehr ernste Themen nicht zu kurz. Besonders möchte ich dabei abschließend auf eine Vortragsreihe der Stiftung Dissen zum „Leben im Alter" aufmerksam machen. Hospizarbeit, Patientenverfügung oder die Hilfe bei der Pflege sind wichtige Stichworte, die hier an vier Vortragsabenden näher beleuchtet werden. Der Eintritt ist frei.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Ich wünsche viel Spaß beim Stöbern! Anfang Februar startet unser neues Semester. Wir freuen uns schon jetzt auf Sie, denn wir alle sind gerne mit Ihnen Gemeinsam auf Kurs!

Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

IHR **GEWINNSPIEL**

Gewinnen Sie 4x einen Segeltörn für 2 Personen als Ganztagesausflug mit Anreise im Zug. Termin: Mai 2015 in Bremerhaven

Mitmachen ist ganz einfach! Hier beantworten wir die wichtigsten Fragen:

Wo finde ich den Gewinnspielcode?

- **VHS-Programmheft** ▶ Wenn Sie als eine/-r unserer Stammkunden/-innen dieses Programmheft direkt in Ihrem Briefkasten vorgefunden haben, finden Sie den Gewinnspielcode auf der Heftrückseite.
- **VHS-Postkarte** ▶ Sie haben von uns eine Postkarte erhalten und daraufhin das Programmheft an einer unserer Auslagestellen abgeholt? Dann befindet sich der Code auf der Postkarte.

Wo erfahre ich, ob ich gewonnen habe?

- **Im Internet!** Gehen Sie auf unsere Homepage **vhs-osland.de** und geben Sie den Gewinnspielcode, wie dort vorgesehen, ein. Ob Sie zu den glücklichen Gewinnern gehören, erfahren Sie mit einem „Klick".

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und unabhängig von der Buchung eines vhs-Kurses. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. VIEL GLÜCK!



SO KÖNNEN SIE SICH BEI UNS **ANMELDEN:**



Schriftlich

Für alle Veranstaltungen natürlich jederzeit möglich. Bitte nutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag und schicken Sie Ihren Wunsch im frankierten Briefumschlag an die **Hauptgeschäftsstelle, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück** oder Ihre Außenstelle. Die **Adressen** finden Sie auf **Seite 168**.



Persönlich

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung persönlich in der **Hauptgeschäftsstelle, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück** oder in Ihrer entsprechenden Außenstelle entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie immer am Beginn des Programms Ihrer gewünschten Außenstelle. Bitte beachten Sie unsere Geschäftszeiten oder vereinbaren Sie einen Termin.



Per Fax

Jederzeit möglich in der Hauptgeschäftsstelle unter folgender Faxnummer: **05 41/501-44 23** oder an Ihre Außenstelle. Die Kontaktdaten finden Sie immer am Beginn des Programms Ihrer gewünschten Außenstelle.



Per E-Mail

Jederzeit möglich in der Hauptgeschäftsstelle unter folgender E-Mail-Adresse: **vhs@LKOS.de.** Sie können Ihre E-Mail auch direkt an die gewünschte Außenstelle senden. Die Kontaktdaten finden Sie immer am Beginn des Programms Ihrer gewünschten Außenstelle.



Im Internet

Jederzeit auf der Internetseite **www.vhs-osland.de.**



Achtung:

Alle Anmeldungen sind verbindlich! Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen auf **Seite 168.**

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt! Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestägigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

BANKVERBINDUNG

Sparkasse Osnabrück
■ **IBAN DE38 2655 0105 0000 2475 36**

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Osnabrücker Land
Gesamtherstellung: Druck- und Verlagshaus FROMM GmbH & Co. KG
Ein Druckerzeugnis aus dem: OSNABRÜCKER LAND

Dieses Programm wurde auf Recycling-Papier (Inhalt) gedruckt.

Inhaltsverzeichnis

vhs unterwegs

Osnabrück

Außenstellen

Programm für das 1. Semester 2015

Service und Informationen

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Sichern Sie sich die Bildungsprämie des Bundes!

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden?
Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich aber nicht leisten können?

Wenn
- Sie mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind,
- Sie das 25. Lebensjahr vollendet haben,
- Ihr zu versteuerndes Einkommen € 20.000 (€ 40.000 bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt und
- Ihre angestrebte Weiterbildung beruflicher Art ist und bei einem Anbieter durchgeführt wird, der ein Qualitätsmanagement nachweisen kann,

dann können Sie einen Prämiengutschein für die Förderung Ihrer Weiterbildung erhalten. Die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als € 1.000 kosten (Maßstab ist der Rechnungspreis). Der Bund fördert damit Ihre berufliche Weiterbildung zu 50 % (maximal € 500).

Ihr Weg zur Bildungsprämie:
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Ihrer VHS Osnabrücker Land.

Ihre Ansprechpartnerinnen:
- Ina Stenke, Tel.: (05 41) 500-5610
- Regula Püschel, Tel.: (05 41) 500-5612

Informationen zu weiteren Fördermöglichkeiten unter vhs-osland.de







Spezielle Angebote



In diesem Programmheft haben wir alle Kurse, die neu im Programm sind oder nach einiger Zeit wieder aufgenommen wurden, für Sie extra mit diesem Zeichen gekennzeichnet.

NEU!



KOOPERATIONEN

Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern, die uns in der Zusammenarbeit auch für dieses Programmheft wie gewohnt unterstützt haben.

Leider ist es aus technischen Gründen in diesem Heft nicht möglich, die einzelnen Kooperationen direkt bei den Kursen aufzuführen.





BILDUNGSURLAUB

BILDUNGSURLAUBSANGEBOTE

Welchem Zweck dient der Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub dient der Weiterbildung im Sinne des § 1 des Niedersächsischen Erwachsenen bildungsgesetzes (§ 1 NBildUG). Jede(r) Teilnehmer/ in entscheidet selbst, in welcher Hinsicht er/sie seine/ihre Kenntnisse erweitern will.

Wer ist anspruchsberechtigt?

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmer/-innen, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben: Arbeiter/-innen, Angestellte, Auszubildende. Während des Bildungsurlaubs wird Lohn bzw. Gehalt vom Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin weitergezahlt. Voraussetzung für die Inanspruchnahme des Bildungsurlaubs ist jedoch, dass das Beschäftigungsverhältnis seit 6 Monaten besteht.

Wie viel Bildungsurlaub hat jede/r Arbeitnehmer/-in?

5 Arbeitstage Bildungsurlaub innerhalb des laufenden Jahres stehen in der Regel jedem Arbeitnehmer/jeder Arbeitnehmerin zu. Nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann im laufenden Jahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsveranstaltung geltend gemacht werden.

Anmeldebestätigung

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung, mit der gleichzeitig die Anerkennung der Veranstaltung nach dem NBildUG bescheinigt wird. Mit dieser Bestätigung teilen Sie mindestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin mit, dass Sie Bildungsurlaub nehmen wollen.

Teilnahmebestätigung

Zum Schluss eines Bildungsurlaubskurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bitte dem Arbeitgeber/der Arbeitgeberin vorlegen.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Nehmen Sie an Bildungsurlaubskursen teil! Hier wird Sie niemand prüfen oder benoten; denn Lernen im Bildungsurlaub soll Spaß machen. Hier können Sie mit anderen Arbeitnehmern/Arbeitnehmerinnen Erfahrungen austauschen und in Veranstaltungsformen weiterlernen, die Erwachsenen angemessen sind.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Vertrags- und Teilnahmebedingungen (AGBs) auf Seite 168.



Alle Bildungsurlaubs-Kurse sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Schulabschlüsse



Weichen stellen – Schulabschluss nachholen

ERWERBEN SIE IHREN SCHULABSCHLUSS AN DER VHS OSNABRÜCKER LAND!

Ihre Ansprechpartnerin

■ **Christa Rapp**
Telefon: (05 41) 500-56-13
E-Mail: ch.rapp@vhs-regios.de

Mit Schulabschlüssen werden in unserer Gesellschaft auch heute noch die Weichen für das berufliche Fortkommen gestellt. Wer während der Schulzeit den Haupt- oder Realschulabschluss nicht erreicht hat, kann diesen mithilfe der Volkshochschule Osnabrücker Land nachträglich erwerben. Die VHS bietet zum Schuljahresbeginn 2014/15 mehrere Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses sowie des Hauptschulabschlusses an. Die Klassen sind in der Regel klein und ermöglichen dadurch intensives Arbeiten.

Gut zu wissen:

- **Bei der Volkshochschule Osnabrücker Land erworbene Abschlüsse sind den an der Regelschule erworbenen Abschlüssen gleichwertig und staatlich anerkannt.**
- **Wer den „einfachen" Haupt- oder Realschulabschluss hat, kann diesen durch den Erwerb des Sekundarabschlusses I - Hauptschulabschluss bzw. den Erweiterten Realschulabschluss verbessern.**
- **Personen mit zweijähriger Berufstätigkeit oder Kindererziehungszeiten sind im Realschulbereich BAFöG-berechtigt.**

Bei Interesse senden wir Ihnen gerne unser Informationsmaterial zu Zugangsvoraussetzungen, Anmeldung, Fördermöglichkeiten etc. zu (E-Mail an VHS@LKOS.de).

151-600601

Realschule Kl. 108

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Erdkunde

Zusatzangebot: „Unterstützung beim Übergang Schule/Beruf" und „Kunst"

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 7. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 710

151-600602

Realschule Kl. 109

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Erdkunde

Zusatzangebot: „Unterstützung beim Übergang Schule/Beruf" und „Kunst"

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 7. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 710

151-600603

Realschule Kl. 110 B

Nur für Teilnehmer/-innen mit mindestens zweijährigen beruflichen Erfahrungen, mehrjähriger selbstständiger Haushaltsführung eines Mehrpersonenhaushaltes, Kindererziehungszeiten oder nachgewiesener Arbeitslosigkeit. Dieser Personenkreis kann Leistungen nach dem BAFöG beantragen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Erdkunde

Zusatzangebot: „Unterstützung beim Übergang Schule/Beruf" und „Kunst"

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 7. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 710; keine Ermäßigung

151-600604

Realschule vormittags in Quakenbrück

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Sozialkunde, Physik, Biologie

Ort: **Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a**
Beginn: Mo., 7. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 710

151-600605

Hauptschule Kl. 135

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Geschichte, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Biologie, Physik, Englisch

Zusatzangebot: „Unterstützung beim Übergang Schule/Beruf" und „Kunst"

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 21. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 541

151-600606

Hauptschulkurs Melle für alle Altersgruppen geeignet

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Biologie, Englisch bei Bedarf

Ort: **Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1**
Beginn: Mo., 21. Sep. 2015, 8:15 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.u. Di, je 8:15–14:15 Uhr, Mi. bei Bedarf
Entgelt: € 370 ; keine Ermäßigung

151-600607

Hauptschulkurs nachmittags in Quakenbrück für alle Altersgruppen geeignet

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Arbeit/Wirtschaft, Biologie, Erdkunde, Englisch bei Bedarf

Ort: **Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a**
Beginn: Mo., 2. Nov. 2015, 13:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Do., je 13:00–18:00 Uhr und Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 492

vhs als Bildungspartner

Als leistungsstarker Bildungspartner in der Region hat die Volkshochschule Osnabrücker Land weitere Bereiche der Bildungslandschaft erschlossen und geht somit noch besser auf die Bedürfnisse der Bürger/-innen in der Region ein. Menschen in jedem Alter und in jeder Situation können in der Volkshochschule Unterstützung und das passende Angebot finden.

ALPHABETISIERUNG UND GRUNDBILDUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE ERWACHSENE

Aufbau eines regionalen Alphabetisierungsnetzwerkes

7,5 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 18 und 64 Jahren können zwar einzelne Wörter und Sätze lesen oder schreiben, nicht jedoch zusammenhängende -auch kürzere- Texte. Das sind rund 14,5% der erwerbsfähigen deutschsprachigen Erwachsenen.

Allein im Landkreis Osnabrück leben schätzungsweise mehr als 20.000 deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können. Viele Betroffene vermeiden Situationen, in denen sie lesen und/oder schreiben müssen. Aus Scham sprechen sie ihr Manko nicht an.

Die VHS Osnabrücker Land baut derzeit ein regionales Alpha-Netzwerk auf, um gemeinsam neue Wege zu erschließen, diese Menschen anzusprechen und passende Angebote zu schaffen.

Denn nur mit einem funktionierenden Netzwerk mit lokalen Partnern aus allen gesellschaftlichen Bereichen, wie z.B. (Weiter-)Bildungsträgern, Arbeitsagenturen und Maßarbeit, kommunalen Verwaltungen, Wohlfahrtspflege, Vereinen, Familienzentren u.v.a. können die Grundbildungs- und Lese-und Schreib-Kompetenzen gestärkt werden.

Unser Angebot für Netzwerkpartner:

- Informations- und Schulungsreihen, kostenfrei und passgenau
- Flexible Kursangebote vor Ort, z.B. offene Lerncafés
- Fortbildungsmöglichkeiten für Kursleitende und ehrenamtliche Lernpaten
- Einrichtung einer Alpha-Koordinierungs-stelle für die Vernetzung der Zusammenarbeit und Beratung von Betroffenen und Multiplikatoren

Grundbildung ist zentrale Voraussetzung für eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

- **Sie möchten sich als Organisation oder Person aktiv für das Thema einsetzen?**
  Werden Sie Partner im Alpha-Netzwerk Osnabrücker Land!
- **Sie möchten Ihre Lese- und Schreibkompetenzen verbessern?**
  Wir bieten derzeit an den Standorten Belm, Bersenbrück, Bramsche, GMHütte und Melle Lernangebote an. Rufen Sie uns an für eine persönliche Beratung! Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.
- **Sie kennen jemanden, der Lesen und Schreiben lernen möchte?**
  Mache Sie auf unsere Lernangebote aufmerksam!



Ihre Ansprechpartnerin:
Sabine Karwath
Tel.: (05 41) 5 00 56-19
E-Mail: karwath@vhs-osland.de

SPRACHBILDUNG UND SPRACHFÖRDERUNG
KOORDINIERUNGSSTELLE FÜR SPRACHBILDUNG UND SPRACHFÖRDERUNG IM LANDKREIS OSNABRÜCK

Zum 1. September 2014 wurde bei der VHS Osnabrücker Land eine Koordinierungsstelle für Sprachbildung und Sprachförderung geschaffen. Gute deutsche Sprachkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft, schaffen die Grundlage für qualifizierte Schulabschlüsse ebenso wie für den Zugang zu Ausbildung und den Arbeitsmarkt. Für die Umsetzung einer passgenauen, anschlussfähigen Sprachbildung und Sprachförderung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Landkreis Osnabrück ist eine übergreifende Kooperationsstruktur innerhalb der Kreisverwaltung und mit externen Partnern unerlässlich. Aufgabe der Koordinierungsstelle ist gemeinsam mit den Akteuren Bedarfe zu ermitteln, Angebote zu schaffen und bestehende Angebote miteinander zu vernetzen. Ziel ist, dass die Menschen die im Landkreis Osnabrück ihre sprachlichen Kompetenzen als Basis des lebenslangen Lernens unabhängig von ihrer sozialen und/ oder ethnischen Herkunft entwickeln können und hierfür passgenaue wohnortnahe Angebote vorfinden.



Ihre Ansprechpartnerin:
Juliane Macke
Tel.: (05 41) 501-3060
E-Mail: Juliane.Macke@LKOS.de

FÖRDERUNG SPRACHLICHER UND MATHEMATISCHER GRUNDKOMPETENZEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bildungs- und Lernberatung im nördlichen Osnabrücker Land – bilnos



Seit 2013 koordiniert die VHS Osnabrücker Land das Projekt bilnos.

bilnos trägt zur Verbesserung der Grundkompetenzen Lesen, Schreiben und Rechnen bei. Dabei entwickelt bilnos mit den Grundschulen institutionsübergreifende nachhaltige Förderstrukturen innerhalb der Bildungseinrichtung. Unter der Zielsetzung früh fördern statt spät sitzen bleiben, richten sich die Angebote insbesondere an Grundschulkinder mit Schwierigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen sowie an Lehrkräfte, Referendar/-innen, Schulsozialarbeiter/-innen und pädagogische Mitarbeiter/-innen, die in Grundschule tätig sind.

Die Angebote werden komplett durch bilnos finanziert und sind somit für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler aus dem nördlichen Landkreis Osnabrück kostenfrei.

Ihre Ansprechpartner/-innen



Susanne Brundiers
Tel.: (0 54 39) 60 29 98 13
E-Mail: brundiers@bilnos.de



Imke Igelmann
Tel.: (0 54 39) 60 29 98 13
E-Mail: igelmann@bilnos.de



Thomas Nachtwey
Tel.: (0 54 39) 60 29 98 13

AUSSERSCHULISCHE LERNFÖRDERUNG

Qualifizierte Nachhilfe für Kinder und Jugendliche aller Schulformen



Die VHS Osnabrücker Land koordiniert seit Beginn des Jahres zunächst in sechs Pilotschulen die *außerschulische Lernförderung*. Bereits das Bildungs- und Teilhabepaket des Ministeriums für Arbeit und Soziales beinhaltet als Leistungen u. a. *außerschulische Lernförderung*, die aber bisher nicht ausreichend in Anspruch genommen wurde.

Die VHS Osnabrücker Land greift diese Thematik in einem ganzheitlichen Lernförderkonzept für alle Kinder und Jugendlichen und alle Schulformen auf. So sollen sowohl Kinder und Jugendliche angesprochen werden, deren Eltern im Leistungsbezug stehen – wie solche, deren Eltern keine Leistungen beziehen.

Die *Lernförderung* hat das Ziel, schulische Probleme von Kindern und Jugendlichen abzubauen, um so Versetzungen und Schulabschlüsse zu erreichen.



Ihre Ansprechpartnerin:
Carola Köster
Tel.: (05 41) 5 00 56 17
E-Mail: c.koester@vhs-regios.de

Außerschulische Lernförderung:

Die *Lernförderung* wird im Augenblick in Mathematik, Deutsch und Englisch erteilt und in Kleingruppen durchgeführt. Sie findet direkt in den Schulen im Anschluss an den regulären Unterricht statt. Dabei gibt es eine enge Zusammenarbeit zwischen den Dozenten der *Lernförderung* und dem Fachlehrer, so dass ein passgenaues Angebot möglich wird.

Die *Lernförderung* findet in der Regel an einem Nachmittag in der Woche im Umfang von zwei Unterrichtsstunden à 45 Minuten statt.

Teilnahmevoraussetzungen bei Leistungsbezug:

Anspruch auf *Lernförderung* haben alle Schülerinnen und Schüler bis 25 Jahre, die eine allgemeinbildende oder berufsbildende Schule besuchen und aus Familien kommen, die

- Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld
- Sozialhilfe
- Zuschlag zum Kindergeld
- Wohngeld

beziehen und bei denen die Versetzung oder das Erreichen des Schulabschlusses gefährdet ist. Die Notwendigkeit der Teilnahme an der *Lernförderung* bestätigt die Schule.

Für diese Schülerinnen und Schüler ist das Angebot kostenfrei, da die Abrechnung nach Antragsstellung direkt über den zuständigen Träger erfolgt.

Schülerinnen und Schüler, die eine Ausbildungsvergütung erhalten, sind von der *Lernförderung* ausgeschlossen.

Selbstzahler:

Natürlich ist auch Kindern und Jugendlichen aus Familien ohne Leistungsanspruch eine Teilnahme an der *Lernförderung* als Selbstzahler zu einem günstigen Preis möglich.

REGIONALES BILDUNGSMANAGEMENT – DREI BILDUNGSBÜROS IM LANDKREIS OSNABRÜCK

Bestmögliche Bildungsbiografien sind wesentliche Erfolgsfaktoren für die soziale und wirtschaftliche Integration der Menschen in der Region. Die Bildungsbüros in Trägerschaft der Volkshochschule Osnabrücker Land unterstützen und begleiten die kommunalen und regionalen Bildungsakteure bei der Erreichung fairer Bildungschancen und der Entwicklung von Strukturen für bestmögliche Bildungsbiografien. Der Landkreis Osnabrück übernimmt die Gesamtverantwortung für die Gestaltung und Vernetzung der Bildungslandschaft.

Zu den Aufgaben der Bildungsbüros gehören:

- Aufbau und Begleitung von Strukturen für die Zusammenarbeit aller am Bildungsprozess beteiligten (Netzwerkmanagement)
- Initiierung und Unterstützung von Bildungsprojekten in der Region
- Transparenz schaffen zum Thema Bildung und Weitergabe von Good-Practice-Beispielen in die Regionen
- Koordinierung der MINT-Thematik (z.B. Regionale MINT-Zentren, PhänomexX Lernstandorte)
- Impulse aus der Region aufnehmen und Ideen und Konzepte mit der Region für die Region entwickeln
- Kreisthemen auf regionaler, lokaler und einrichtungsbezogener Ebene auf Basis eines datenbasierten Bildungsmanagements gemeinsam bearbeiten

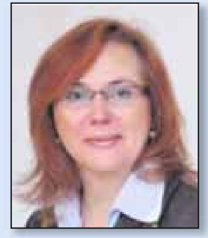
Ihre Ansprechpartnerinnen

Bildungsbüro für den südlichen Landkreis Osnabrück



Stefanie Heilig
Tel.: (0 54 01) 365-94 67
E-Mail: Stefanie.Heilig@LKOS.de

Bildungsbüro für den östlichen Landkreis Osnabrück



Elke Möller
Tel.: (05 41) 501-95 44
E-Mail: Elke.Moeller@LKOS.de

Bildungsbüro für den nördlichen Landkreis Osnabrück



Ina Eversmann
Tel.: (0 54 39) 60 39-248
E-Mail: Ina.Eversmann@LKOS.de



Petra Barth
Tel.: (0 54 39) 60 39-258
E-Mail: Petra.Barth@LKOS.de

SOZIALPÄDAGOGINNEN AN SCHULEN

Gemeinsam mehr für Kinder und Eltern erreichen

Unsere pädagogischen Fachkräfte sind in den Städten Bramsche, Dissen, Georgsmarienhütte, Melle und Quakenbrück sowie in den Gemeinden Belm und Bohmte an insgesamt elf Schulen tätig und bieten in enger Abstimmung mit den jeweiligen Schulen ein breites Spektrum an freiwilligen und offenen sozialpädagogischen Angeboten.

Ziel ist es, ein gutes Miteinander zwischen Kindern, Eltern und der Schule zu fördern und zu unterstützen. Gleichzeitig sollen Kinder durch den Einsatz der Sozialpädagoginnen einen besseren Zugang zu außerschulischen Aktivitäten erhalten. Die Fachkräfte arbeiten vor allem in den Räumlichkeiten von Schulen, können jedoch auf Wunsch in die Familie kommen.

Mögliche Angebote sind

- die Zusammenarbeit mit der Schule wie die Durchführung von Projekten, die Mitwirkung beim Lösen von Konflikten und die Unterstützung bei der Elternarbeit
- Einzelfallhilfe für Schüler mit schulischen und familiären Problemen, die Beratung und Unterstützung von Eltern, die Zusammenarbeit zwischen Schule, Elternhaus und außerschulischen Akteuren
- Netzwerkarbeit wie der Aufbau von Arbeitskreisen, Projekt- und Präventionsarbeit
- sozialpädagogische Gruppenarbeit wie das Angebot von themenspezifischen Gruppen für Kinder oder Eltern
- die Übergangsgestaltung durch die Schaffung von sozialpädagogischen Kooperationen mit anderen Schulen

1

Annika Bouwmann
Georgsmarienhütte
■ **Regenbogenschule**
Tel.: (0151) 46 75 90 34
E-Mail: bouwmann@vhs-osland.de

2

Meike Flaßpöhler
Bohmte
■ **Erich-Kästner-Schule**
Tel.: (0175) 5 37 66 85
E-Mail: flasspoehler@vhs-osland.de



9

Alexandra Rövekamp
Bramsche
■ **Grundschule Im Sande**
Tel.: (0152) 56 75 73 36
E-Mail: roevekamp@vhs-osland.de



8

Nicole Schlenstedt
Belm
■ **Grundschule Belm**
Tel.: (0160) 93 31 47 51
E-Mail: schlenstedt@vhs-osland.de



7

Britta Wagner
Quakenbrück
■ **Aufsuchende Schulsozialarbeit**
Tel.: (01 51) 11 77 07 84
E-Mail: wagner@vhs-osland.de





3

Tina Hoppe
Melle
■ **Grönenbergschule**
Tel.: (05422) 7 04 89 63
E-Mail: hoppe@vhs-osland.de



4

Petra Hübner
Belm
■ **Grundschule Powe**
■ **Grundschule Vehrte**
Tel.: (0152) 22 07 79 73
E-Mail: huebner@vhs-osland.de



5

Thekla Meyer zu Erpen
Dissen
■ **Grundschule Dissen**
Tel.: (05421) 30 34 19
E-Mail: mzerpen@vhs-osland.de



6

Claudia Radtke
Quakenbrück
■ **Grundschule Neustadt**
■ **Grundschule Am langen Esch**
■ **Grundschule Hengelage**
Tel.: (0175) 8 28 84 71
E-Mail: radtke@vhs-osland.de

Sprachen

Das Team Sprachen

- **Dr. Gudrun Frieling,**
  Integrationskursberatung, Integrationskurse
  Tel.: (05 41) 501-3091, E-Mail: Gudrun.Frieling@LKOS.de
- **Astrid Hestermeyer**
  Einbürgerungstest, Sprachtest für die Einbürgerung (DTZ), Verwaltung Integrationskurse
  Tel.: (05 41) 501-3092, E-Mail: Astrid.Hestermeyer@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Sprachprüfungen (DELF, telc), Bildungsurlaub, Fremdsprachen
  Tel.: (05 41) 501-3492, E-Mail: Katrin.Hettlich@LKOS.de
- **Georg Quappen**
  Programmbereichsleitung Deutsch/Integration
  Tel.: (05 41) 501-3090, E-Mail: Georg.Quappen@LKOS.de
- **Barbara Radinger-Dombert**
  Programmbereichsleitung Fremdsprachen
  Tel.: (05 41) 501-3094
  E-Mail: Barbara.Radinger-Dombert@LKOS.de

Sprachen öffnen Türen

Die Volkshochschulen genießen als Sprachenvermittler hohe Anerkennung und verfügen über langjährige Erfahrungen im Sprachunterricht. Die Stiftung Warentest hat VHS-Englischkurse mit Kursen an privaten Schulen verglichen und kommt zu dem Schluss: „Günstig schlägt teuer" (Stiftung Warentest 10/2013).

Wir legen besonderen Wert auf den Ausbau der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Mit abwechslungsreichen Lehrmethoden vermitteln wir Kenntnisse, die unmittelbar in Situationen des privaten und beruflichen Alltags angewendet werden können. Landeskundliche Informationen runden unsere Sprachkurse ab.

Sprachenlernen erfordert Zeit, Ausdauer und Eigeninitiative – Mindestens 100 Unterrichtsstunden sollten Sie sich Zeit geben, um mit einer neuen Sprache vertraut zu werden.

Unsere Kursformate

- **Schnupperkurse** bieten Gelegenheit zu testen, ob die Sprache zu einem passt.
- **Grundkurse A1 bis Aufbaukurse B2** bauen systematisch Sprachkenntnisse auf.
- **Auffrischungskurse A1 bis B2** reaktivieren verschüttete Sprachkenntnisse. Das Lerntempo ist höher als in Grund- und Aufbaukursen.
- **Konversationskurse A2 bis B2** bieten viele Gelegenheiten zum freien Sprechen und landeskundliche Informationen.

Finden Sie das Kursniveau, das zu Ihnen passt:
Machen Sie einen Sprachtest im Internet:
http://sprachtest.cornelsen.de
(Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch).
Links für weitere Sprachtests finden Sie unter:
www.vhs-osland.de.

Dies sind die ersten vier Stufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER):

Stufe		
A1	Hören:	Ich kann einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.
	Sprechen:	Ich kann mich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.
	Lesen:	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. Schilder und Plakate).
	Schreiben:	Ich kann einfache Formulare (z.B. im Hotel) ausfüllen.
A2	Hören:	Ich kann einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.
	Sprechen:	Ich kann kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.
	Lesen:	Ich kann kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen.
	Schreiben:	Ich kann kurze Notizen und Mitteilungen schreiben.
B1	Hören:	Ich kann das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
	Sprechen:	Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
	Lesen:	Ich kann Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.
	Schreiben:	Ich kann einen einfachen zusammenhängenden Text über vertraute Themen schreiben.
B2	Hören:	Ich kann die meisten Fernsehsendungen verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
	Sprechen:	Ich kann mich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.
	Lesen:	Ich kann Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.
	Schreiben:	Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Wir orientieren unseren Unterricht an den ersten vier Stufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER) für das Lehren, Lernen und Beurteilen von Sprachen.
Der GER ist international anerkannt und garantiert die europaweite Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen.

Und so passen unsere Kurse dazu:

A1
Auffrischungskurs A1
Grundkurs A1
Schnupperkurs

A2
Konversationskurs A2
Auffrischungskurs A2
Grundkurs A2

B1
Konversationskurs B1
Auffrischungskurs B1
Aufbaukurs B1

B2
Konversationskurs B2
Auffrischungskurs B2
Aufbaukurs B2

http://sprachtest.cornelsen.de

Deutsch Integrationskurs	**(660 UE)**
Orientierungskurs	(60 UE)
Aufbaukurs Stufe 3	(100 UE)
Aufbaukurs Stufe 2	(100 UE)
Aufbaukurs Stufe 1	(100 UE)
Grundkurs Stufe 3	(100 UE)
Grundkurs Stufe 2	(100 UE)
Grundkurs Stufe 1	(100 UE)
Einstufungstest (verbindlich)	

Zertifikatskurse

Es besteht die Möglichkeit, in den meisten Sprachen eine international anerkannte Sprachprüfung abzulegen. Zertifikatskurse bereiten auf diese Prüfungen vor.

Kompakt- oder Intensivkurse

Viele der oben genannten Sprachkurse werden auch als „Kompakt- oder Intensivkurse" über einen sehr kurzen Zeitraum von ein oder zwei Wochen mit hoher Stundenzahl (UE) angeboten. Hier haben Sie Gelegenheit, Sprachkenntnisse in kurzer Zeit aufzubauen oder aufzufrischen. Teilweise handelt es sich dabei um „Bildungsurlaub" (siehe S. 3).

Themenkurse

Ein Themenkurs widmet sich einem speziellen Thema, wie zum Beispiel „Englisch für den Büroalltag", aber auch literarische Genres, grammatische Besonderheiten oder landeskundliche Themen können behandelt werden. Diese Kurse finden oft am Wochenende oder in kurzer und kompakter Form statt. Auf die Themen wird immer bereits im Titel hingewiesen.

Firmenkurse – Sprachen nach Maß

Sie benötigen ein spezielles Sprachkursangebot? Wir bieten für Firmen individuell gestaltete Kurse oder Einzelunterricht an. In Absprache mit Ihnen konzipieren wir ein maßgeschneidertes Angebot ganz nach Ihren Wünschen. Während des kostenlosen Vorgesprächs werden Inhalte und Ziele der Schulung mit Ihnen vereinbart. Die Schulungstermine können auf Ihre Arbeitsabläufe und Bedürfnisse abgestimmt werden und bei Ihnen vor Ort stattfinden. Wir bieten gut qualifizierte Dozenten/-innen und fair kalkulierte Preise. Sprechen Sie uns gerne an!

ERGÄNZENDE HINWEISE

Unsere Kurse können mit dem Textzusatz **„mit Muße"** versehen sein. Dies weist auf ein deutlich gemäßigtes Lerntempo hin.

Römische Zahlen hinter der Sprachniveau-Angabe zählen die Semester.

Lehrbuch

Das jeweils angegebene Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss privat erworben werden. Warten Sie mit dem Kauf, bis es sicher ist, dass der Kurs stattfindet.

Kurspreise

Unsere Kurspreise basieren auf einer Kalkulation mit mindestens 7 Teilnehmer/-innen. Sollte diese Zahl in Fremdsprachkursen nicht erreicht sein, bieten wir an, den Kurs gegen ein höheres Entgelt oder unter Verkürzung der Laufzeit (Anzahl UE) dennoch durchzuführen. Dann gelten folgende Preise:

Anzahl UE	ab 7 TN	6 TN	5 TN
24	€ 64	€ 89	€ 106
22	€ 58	€ 81	€ 97
20	€ 53	€ 74	€ 88
18	€ 48	€ 67	€ 80
16	€ 42	€ 58	€ 70

Wochenendseminare und Bildungsurlaube sind von dieser Regel ausgenommen.

Kursfortsetzungen

Die wöchentlich stattfindenden Sprachkurse können am Ende des Kurses in Absprache mit dem Dozenten/der Dozentin verlängert werden. Sprechen Sie Ihre Kursleitung darauf an!

SPRACHPRÜFUNGEN

An der VHS Osnabrücker Land können Sie – auch unabhängig von einem Kursbesuch – Sprachprüfungen ablegen. Wir sind über den Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens lizensiertes Prüfungszentrum für folgende Anbieter:

INSTITUT FRANÇAIS (DELF / DALF) für Französisch



DELF-Prüfungen in der Fremdsprache Französisch (Diplôme d'Études en Langue Française) werden zweimal pro Jahr angeboten. Die VHS Osnabrücker Land bietet die DELF scolaire Prüfung an. Dafür können Schülergruppen nur direkt über ihre Schule angemeldet werden. Wir sind Kooperationspartner für Schulen, die ihren Schülern eine Teilnahme an der DELF-Prüfung ermöglichen wollen. Wir bitten interessierte Lehrer, die bislang noch keine DELF-Prüfung durchgeführt haben, um eine frühzeitige Kontaktaufnahme zur Abstimmung der Abläufe (mindestens zwei Monate vor Anmeldeschluss).

Die Prüfungstermine für 2015:

- Schriftliche Prüfung 24. Januar 2015
- Mündliche Prüfung 12. Januar – 22. Februar 2015
- Anmeldefrist 01. Oktober – 30. November 2014

- Schriftliche Prüfung 13. Juni 2015
- Mündliche Prüfung 01. Juni – 04. Juli 2015
- Anmeldefrist 20. Februar – 20. April 2015

Die tous publics-Prüfung und Anmeldung für Erwachsene ist nur direkt beim Landesverband der Volkshochschulen möglich (Termine und Gebühren unter **www.vhs.nds.de**).

THE EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATES für die Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Polnisch, Italienisch, Russisch u.v.m.



Für telc-Prüfungen sind individuelle Absprachen möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir nicht alle Wünsche realisieren können. In jedem Fall müssen Sie sich sechs Wochen vor dem Prüfungstermin anmelden. Für telc an Schulen gelten besondere Bestimmungen.
Sprechen Sie uns an!

DEUTSCH SPRACHSTANDPRÜFUNG A1

Bei der Einreise in die Bundesrepublik Deutschland verlangt die Ausländerbehörde von nachziehenden Ehegatten den Nachweis einfacher Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau A1. Sofern diese Prüfung nicht im Ausreiseland absolviert wurde, kann sie vor Ort abgelegt werden.

Termine:

Kurs-Nr.	Prüfung
142-600722	13.03.2015
142-600710	12.06.2015
151-600716	25.09.2015
151-600717	11.12.2015

Ort: Osnabrück
Dauer: 100 Minuten
Kosten: 60 €
Anmeldung: 4 Wochen vorher

EINBÜRGERUNG

Für die Einbürgerung wird der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 verlangt („Deutsch-Test für Zuwanderer"). Zudem sind Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen („Einbürgerungstest").

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Zertifikatskurs bereitet Personen mit guten Vorkenntnissen auf die DTZ-Prüfung vor. Die aktive Teilnahme an dieser Veranstaltung ist verpflichtend.

Termine:

Kurs-Nr.	Vorbereitung	Kurs-Nr.	Prüfung
142-600711	10.+17.02.15	**142-600712**	20.+21.03.15
142-600713	09.+16.06.15	**142-600714**	17.+18.07.15
151-600709	22.+29.09.15	**151-600710**	23.+24.10.15
151-600711	10.+17.11.15	**151-600712**	11.+12.12.15

Ort: Osnabrück
Dauer: Vorbereitungstermine: dienstags, 19:00 bis 21.30 Uhr
Schriftliche Prüfung: freitags, 15:00 bis 18:00 Uhr
Mündliche Prüfung: samstags, 09:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 130 € (125 € Prüfungsgebühr + 5 € Lernmaterial)
Anmeldung: 2 Wochen vor dem 1. Vorbereitungstermin

EINBÜRGERUNGSTEST

Auf diesen Test müssen Sie sich selbst vorbereiten. Den Fragenkatalog finden Sie im Internet unter: **www.bamf.de/DE/Einbuergerung**. Der Test beinhaltet 33 Fragen, von denen 17 Fragen richtig beantwortet werden müssen. Wer über einen deutschen Schulabschluss verfügt, braucht an diesem Test nicht teilzunehmen.

Termine:

Kurs-Nr.	Termin	Kurs-Nr.	Termin
142-600 715	27.02.2015	**151-600713**	28.08.2015
142-600 716	24.04.2015	**151-600714**	30.10.2015
142-600 717	26.06.2015	**151-600715**	18.12.2015

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Str. 10
Kosten: 25 €
Dauer: 60 Minuten
Anmeldung: 4 Wochen vorher

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Allgemeine Integrationskurse

Neuzuwanderer haben einen gesetzlichen Anspruch auf die Teilnahme an einem Integrationskurs. Auch Zuwanderer, die bereits länger in Deutschland leben, können teilnehmen. Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen. Ein Integrationskurs umfasst 660 Unterrichtsstunden (UE) und besteht aus zwei Teilen – dem Sprachkurs (600 UE) und dem Orientierungskurs (60 UE):

Sprachkurs

(Grundkurs Stufe 1 bis 3 und Aufbaukurs Stufe 1 bis 3)

Teilnehmende, die keine oder nur geringe Deutschkenntnisse haben, können im Sprachkurs die Grundlagen der deutschen Sprache erwerben. Kursziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER) für Sprachen. Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs **muss** ein Einstufungstest abgelegt werden. Das Testergebnis legt fest, ab welcher Stufe des Sprachkurses die Teilnehmenden beginnen.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs richtet sich an Zuwanderer, die bereits einen Sprachkurs absolviert haben und sich auf dem Sprachniveau A2 bzw. B1 befinden. Im 60-stündigen Orientierungskurs werden Kenntnisse der deutschen Geschichte, Kultur und Rechtsordnung vermittelt. Der Kurs schließt mit der Prüfung „Leben in Deutschland" ab. Dieser Test enthält zum Beispiel Fragen zum politischen System in Deutschland, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet werden. Für eine mögliche Einbürgerung müssen 17 Fragen richtig beantwortet werden.

Beratung und Anmeldung

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt zentral im Kreishaus in Osnabrück (Zulassung, Berechtigung, Kostenbefreiung, Anmeldung, Einstufung, Prüfungen). Bitte bringen Sie dazu ein gültiges Ausweisdokument mit.

Die Anmeldung für einen Integrationskurs kann nur persönlich während der Beratungszeit erfolgen, deshalb ist keine Online-Anmeldung möglich.

Sprechzeiten: dienstags: 09:00 bis 12:00 Uhr
donnerstags: 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach verheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Der Einstufungstest wird während der Beratungszeit durchgeführt. Für die Anmeldung zum Integrationskurs ist die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder der Ausländerbehörde ausgestellte „Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs" im Original vorzulegen.

Kosten

Es gelten unterschiedliche Kostensätze. Eine Ermäßigung bzw. Kostenbefreiung entsprechend den Kostenvorgaben der Integrationskursverordnung ist möglich.

Selbstverständlich können auch Selbstzahler/-innen an Integrationskursen teilnehmen. Alle Fragen zu den Kosten werden während der Beratung geklärt.

vhs unterwegs



Machen Sie sich auf den Weg:

Tagesfahrten, Exkursionen und Bildungswochen mit der VHS OSNABRÜCKER LAND!

Ihr Ansprechpartner
■ **Hermann Wellers**
Telefon: (05 41) 501-30 93
E-Mail: Hermann.Wellers@LKOS.de

Die VHS Osnabrücker Land bietet Ihnen in jedem Semester ein umfangreiches Angebot an Tagesfahrten, Exkursionen und Bildungswochen – in der Region und überregional. Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere überregionalen Angebote wie die beliebten Tagesfahrten zu kulturellen Höhepunkten wie auch die Bildungs- und Kreativwochen z.B. auf Norderney oder Spiekeroog.

Je nach Programmbereich liegen die Schwerpunkte auf Gesundheit, Natur, Kultur und Kunst oder Geschichte. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren.

Die Volkshochschule verfügt über langjährige Erfahrungen bei der Organisation und Durchführung. Begleitet werden die Gruppen von fachkundigen Dozenten. Neben besonders beliebten regelmäßig wiederkehrenden Angeboten gibt es in jedem Semester Neues und Aktuelles zu entdecken. Beachten Sie aber bitte auch unsere Angebote in den Außenstellen, denn für interessante Erlebnisse und Erfahrungen muss man manchmal gar nicht weit reisen!



TAGES-FAHRTEN

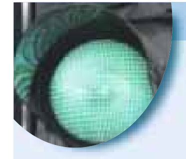
Kunst, Kultur und Landschaften erleben

Die Mindest- bzw. Maximalteilnehmerzahl pro Studienfahrt beträgt 25 bzw. 50 Personen.

Alle Fahrten starten ab

Kreishaus Osnabrück
Bushaltestelle
Am Schölerberg 1

und werden von einer VHS-Reiseleitung begleitet. Die detaillierten Tagesprogramme werden Ihnen auf Anfrage zugeschickt. Die Kursentgelte beinhalten – sofern nichts Weiteres angegeben – je Hin-/Rückfahrt ab Osnabrück mit Bus oder Zug, Eintritte, Führungen.



GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht" für Ihre Teilnahme.

151-800201

Tagesfahrt Groningen (NL): Junge Kulturstadt und über 400 alte Jahre Rijksuniversiteit

Stadtführung, Besuch der Universität und des Museums mit Führung, Gelegenheit zur individuellen Stadterkundung.

Leitung: Klaus Blenk, Magdalena Kavermann
Termin: Sa., 14. März 2015, 7:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800202 NEU!

Tagesfahrt Amsterdam (NL): Ausstellung „Van Gogh 2015 – 125 Jahre der Inspiration"

Besuch der Sonderausstellung „Van Gogh 2015 – 125 Jahre der Inspiration" (anlässlich des 125. Todesjahres des Malers) im Vincent-van-Gogh-Museum, mit Audioführung, anschl. Grachtenfahrt und Gelegenheiten zur individuellen Stadterkundung.

Leitung: Klaus Blenk, Magdalena Kavermann
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 6:30 Uhr
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

151-800203 NEU!

Tagesfahrt Bremen: Ausstellung „Emile Bernard – Am Puls der Moderne"

Besuch der Ausstellung „Emile Bernard – Am Puls der Moderne" in der Kunsthalle Bremen, anschl. Gelegenheit zur individuellen Stadterkundung (u.a. Schnoor-Viertel, Überseemuseum).

Leitung: Ingeborg Bartl
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-800204

Tagesfahrt Worpswede: Sehnsucht nach Landschaft und Mythos

Ein Tag im Frühsommer auf den Spuren der Künstler, die aus Worpswede den Mythos einer „Künstlerkolonie" geschaffen haben (u.a. August Macke, Otto Modersohn, Paula Becker-Modersohn, Heinrich Vogeler), Übersichtsführung, Besuch von zwei Ausstellungen/Galerien/Museen, Gelegenheit zur individuellen Ortserkundung.

Leitung: Gerda Wächter
Termin: Sa., 30. Mai 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800205

Tagesfahrt „Kloster Rehberg-Loccum" – Besucherbergwerk Rinteln-Kleinenbremen

Vormittags Besuch des Besucher-Bergwerks Rinteln-Kleinenbremen (einschl. Einfahrt in das Bergwerk), nachmittags Besuch des Klosters Rehberg-Loccum.

Leitung: Ingrid Goertz
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-800206 NEU!

Tagesfahrt Paderborn: Ausstellung „Brueghel – eine Malerdynastie"

Besuch der Ausstellung „Die Brueghel-Familie – eine Malerdynastie" im Schloss Neuhaus bei Paderborn, anschl. Altstadtführung durch Paderborn und Gelegenheit zur individuellen Stadterkundung.

Leitung: Ingrid Goertz
Termin: Sa., 13. Jun. 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800207

Tagesfahrt Amsterdam (NL): Tag der offenen Gärten – „open tuinen dagen"

Gelegenheit zur Erkundung zahlreicher, oft versteckter, prachtvoller Innengärten im Zentrum Amsterdams im Rahmen der „open tuinen dagen", anschl. Grachtenrundfahrt (ca. 1 Stunde).

Leitung: Gerda Wächter
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 7:00 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

151-800208

Tagesfahrt Apeldoorn – Giethorn (NL)

Vormittags Besuch des ehem. königlichen Palais und heutigen Nationalmuseums „Het Loo" in Apeldoorn (einschl. Parkanlagen), anschl. nachmittags Erkundung Giethorns, dem „Venedig des Nordens" einschl. Kahnfahrt und Kaffee-Einkehr.

Leitung: Ingeborg Bartl
Termin: Sa., 27. Jun. 2015, 7:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-800209 NEU!

Tagesfahrt Fulda: Musical „Die Päpstin“ im Schlosstheater Fulda

Vormittags Besuch der Altstadt Fulda mit Stadtführung, nachmittags Besuch des Musicals „Die Päpstin“ im Schlosstheater Fulda, zwischenzeitlich Gelegenheit zur individuellen Zeitgestaltung.

Leitung: **Ingrid Goertz**
Termin: Sa., 4. Jul. 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: Gesamtkosten 96 € Musical Sitzplatz 1. Kategorie bzw. 89 € Musical Sitzplatz 2. Kategorie; keine Ermäßigung

151-800210

Tagesfahrt Ootmarsum/Hengelo (NL): Galerie/Museum Ton Schulten

Besuch der Galerie“Chez moi“ und des Museums des Malers Ton Schulten in Ootmarsum, anschl. ausgiebige Gelegenheit zur individuellen Ortserkundung.

Leitung: **Ingeborg Bartl**
Termin: Sa., 11. Jul. 2015, 9:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-800211

Tagesfahrt Arnheim/Otterlo (NL): Kröller-Müller-Museum „Van Gogh 2015“

Besuch des Museums „Kröller-Müller“, Sonderausstellung „Van Gogh 2015 – 125 Jahre Inspiration“, historische und zeitgenössische Kunst, Skulpturenpark, Naturpark/Heidelandschaft Hoge Veluwe (Fahrradausleihe vor Ort kostenlos).

Leitung: **Ingeborg Bartl**
Termin: Sa., 25. Jul. 2015, 7:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800212 

Tagesfahrt Hildesheim: UNESCO-Weltkulturerbe und 1200 Jahre Bistums-Geschichte erleben

Große Altstadtführung, Besuch der St. Michaeliskirche und des Doms, Ausstellungen zum 1.200-jährigen Jubiläum Bistum Hildesheim, Gelegenheit zur individuellen Zeitgestaltung.

Leitung: **Ingrid Goertz**
Termin: Sa., 8. Aug. 2015, 6:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800213

Tagesfahrt Kassel: UNESCO-Weltkulturerbe Bergpark Wilhelmshöhe

Besuch des Bergparks Wilhelmshöhe einschl. Schloßmuseum Wilhelmshöhe und Wasserkünste, Gelegenheit zur individuellen Zeitgestaltung.

Leitung: **Ingrid Goertz**
Termin: So., 30. Aug. 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800214

Tagesfahrt Amsterdam (NL): Rijksmuseum „in neuem Glanz“ und „open monumenten dagen“

Besuch des nach 10jähriger Umbauzeit 2014 wieder eröffneten Rijksmuseums, Gelegenheiten zum Besuch historischer Gebäude und Museen im Rahmen der „Open Moumenten Dagen“, Gelegenheit zur individuellen Stadterkundung.

Leitung: **Klaus Blenk, Magdalena Kavermann**
Termin: Sa., 12. Sep. 2015, 6:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800215 NEU!

Tagesfahrt Artland: Kulturschatz Artland

Tag des offenen Denkmals

Nortrup Kutschenmuseum mit Führung, Artländer Bauernhof Elting-Bußmeyer mit Einkehr und Führung, Stadtmuseum Quakenbrück mit Besuch und Führung, Marktplatz Quakenbrück individuelle Erkundung.

Leitung: **Hermann Wellers**
Termin: So., 13. Sep. 2015, 10:00 Uhr
Entgelt: € 20 (ohne Verpflegung); keine Ermäßigung

151-800216 

Tagesfahrt Corvey-Höxter: UNESCO-Weltkulturerbe Kloster Schloß Corvey

Vormittags Besuch des Klosters Corvey (seit 21.06. 2014 UNESCO-Weltkulturerbe) mit Führung, nachmittags Besuch der Porzellanmanufaktur und der Schloßanlage Fürstenberg mit Führung, Gelegenheit zur individuellen Zeitgestaltung.

Leitung: **Ingrid Goertz**
Termin: Sa., 19. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-800217 

Tagesfahrt Amsterdam (NL): Van Gogh 2015 – 125 Jahre der Inspiration / Munch-Van Gogh

Besuch der Sonderausstellung „Munch – van Gogh“ im Rahmen „Van Gogh 2015 – 125 Jahre der Inspiration“ im Vincent-van-Gogh-Museum, anschl. Grachtenfahrt und Gelegenheiten zur individuellen Stadterkundung.

Leitung: **Gerda Wächter**
Termin: Sa., 3. Okt. 2015, 6:30 Uhr
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

151-800218

Tagesfahrt Frankfurt: Buchmesse 2015 Gastland: Indonesien

Besuch der Frankfurter Buchmesse 2015 in der Messehalle Frankfurt, Ehrengast „Indonesien“.

Leitung: **Ingrid Goertz**
Termin: So., 18. Okt. 2015, 7:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung



151-800801 BILDUNGS URLAUB

Recht im Gespräch

- Bildungsurlaub -

Die Teilnehmenden werden über das Gesamtsystem der Rechtsprechung in der Bundesrepublik Deutschland informiert, das Verhältnis von Politik und Recht wird erörtert sowie die täglichen Berührungen mit dem Recht in seinen vielfältigen Erscheinungsformen an exemplarischen Beispielen bewusst gemacht. Inhalte sind u.a. Gewaltenteilung, Grundrechte, Systeme der Rechtsprechung; Recht haben – Recht bekommen? Formen des Rechtsbeistandes.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Vollpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag €80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Jürgen Model**
Ort: **Norderney, Hotel Waterkant, Kaiserstraße 7–9**
Beginn: Mo., 2. Nov. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 380; keine Ermäßigung



151-800802 BILDUNGS URLAUB

Aus anderer Sicht! Möglichkeiten entdecken – Perspektivenvielfalt nutzen – eine persönliche Standortbestimmung

- Bildungsurlaub -

Auf „Entdeckungsreise“ gehen, die Perspektivenvielfalt nutzen und neue Möglichkeiten sehen. Auf die Perspektive kommt es an, wenn wir Neues entdecken wollen. Im privaten wie beruflichen Kontext ergeben sich immer wieder Situationen, die uns schwierig, manchmal aussichtslos erscheinen. Das Gefühl sich in einer Sackgasse zu befinden, wirkt lähmend auf alle Beteiligten. Es geht darum, aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtend zu überraschenden Ideen oder Lösungen zu kommen.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Mitzubringen: Schreibunterlage und Schreibstifte

Leitung: **Ulla Wrasmann**
Ort: **Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 23. März 2015
Dauer: 5 Termine, je Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung.

151-800803 BILDUNGS URLAUB

Sinnfragen des Lebens: Auf der Suche nach Lebensglück

- Bildungsurlaub -

Was bewirkt ein zufriedenes, glückliches Leben? Welche Faktoren können Lebensglück ermöglichen oder beeinträchtigen? Sind es die äußeren Faktoren: Gesundheit, Freundschaften, Familie, Kinder und Enkel usw. Oder spielen die inneren Faktoren vielleicht eine noch größere Rolle: Lebensvertrauen, Glaube, Hilfsbereitschaft, Natur- und Menschenliebe usw.? Verhindert oder fördert Leid das Lebensglück? Verhindern oder fördern Schuldgefühle und Ängste das Lebensglück? Auf der Insel Norderney sollen diese Fragen in erlebter Natur besprochen und nachempfunden werden.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Vollpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Dr. Reinhold Mokrosch**
Ort: **Norderney, Hotel Waterkant, Kaiserstraße 7–9**
Beginn: Mo., 23. März 2015
Dauer: 5 Termine, je Mo.– Fr.
Entgelt: € 380; keine Ermäßigung



151-800809

„Frische Brise – aktiv bleiben“ – Bildungswoche Norderney

Ein buntes, anregendes Programm

Kommen Sie mit nach Norderney! – Dort bieten wir Ihnen an, in geselliger, ruhiger und stressfreier Atmosphäre an einem ganzheitlichen Gedächtnistraining teilzunehmen, um so die geistigen Kräfte zu aktivieren und aufzufrischen.

Körper, Geist und Seele werden auf spielerische und methodenreiche Weise in Schwung gebracht. Zusätzlich wird dieses Programm mit Bewegungs-, Freizeit- und Entspannungsangeboten abgerundet. Angesprochen sind Personen etwa ab dem 50. Lebensjahr.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung (z.B. Gepäckhandhabung, An- und Ausziehen, Körperpflege)

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Sabrina Rebehn**
Ort: **Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung



151-800810

„Frische Brise – aktiv bleiben“ – Bildungswoche Norderney -

Ein buntes, anregendes Programm

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Sabrina Rebehn**
Ort: **Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 12. Okt. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung



142-800208

Malen am Meer – den Frühling in Aquarell- und Acrylfarben einfangen

Kreativwoche Norderney

Kursentgelt einschl.: Anreise ab Osnabrück, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag: € 60)

Abfahrt: 7:45 Uhr ab Haltestelle Kreishaus.

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 23. März 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 36 UE
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800219 **NEU!**

Malen am Meer – sommerliche Inselinspirationen in Aquarellfarben einfangen

Eine Gelegenheit, 4 Tage lang den Alltag hinter sich zu lassen, um gemeinsam mit anderen ohne Leistungszwang von einer angenehmen Umgebung am Meer kreativ inspiriert zu werden. Mit fachkundiger Unterstützung und mit den Techniken des Aquarellmalens erzielen Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene ein ansehnliches Malergebnis. Die vielfältige Insellandschaft bietet im Sommer eine Fülle von anregenden Motiven. Mit der schriftlichen Platzzusage wird auch eine Materialliste versandt.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung (z.B. Gepäckhandhabung, An- und Ausziehen, Körperpflege).

Kursentgelt einschl.: Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag: € 30).

An- und Abreise in Eigenregie bzw. auf Wunsch in Fahrgemeinschaften.

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Norderney, Jugendherberge, Mühlenstr. 1**
Beginn: Fr., 28. Aug. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, Fr.–Mo.
Entgelt: € 290; keine Ermäßigung



151-800220

Malen am Meer – herbstliche Inselinspirationen in Aquarell- und Acrylfarben einfangen

Eine Gelegenheit, 5 Tage lang den Alltag hinter sich zu lassen, um gemeinsam mit anderen ohne Leistungszwang von einer angenehmen Umgebung am Meer kreativ inspiriert zu werden. Mit sorgfältiger, behutsamer Unterstützung und mit einfachen Techniken des Acryl- und Aquarellmalens erzielen Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene ein ansehnliches Malergebnis. Die vielfältige Insellandschaft bietet auch im Herbst eine Fülle von anregenden Motiven. Mit der schriftlichen Platzzusage wird auch eine Materialliste versandt.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung (z.B. Gepäckhandhabung, An- und Ausziehen, Körperpflege).

Kursentgelt einschl.: Fahrtkosten mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag: € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Haltestelle Kreishaus Osnabrück.

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Norderney; Hotel Creutzenberg auf Norderney; Raum 3, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 19. Okt. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800805

Fotokurs-Woche: Norderney – auf einen Klick mit klarem Blick !

Wir begeben uns gemeinsam auf Motivsuche und fotografieren aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie lernen Ihre eigene Kamera besser kennen und bekommen erste Einblicke in ein kostenloses Fotobearbeitungsprogramm für den PC. Dieser Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse, richtet sich an absolute Laien (die einfach gerne fotografieren möchten) und ist nicht altersbegrenzt.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung. Ihre eigene Kamera + Bedienungsanleitung und sämtlichem Zubehör. Ladekabel und Speicherkarte bitte nicht vergessen!

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung (z.B. Gepäckhandhabung, An- und Ausziehen, Körperpflege).

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Sabrina Rebehn**
Ort: **Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung



HIER HÄTTE **„IHR“ KURS** STEHEN KÖNNEN.

Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

E-Mail an vhs@LKOS.de.



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.



Ihre Ansprechpartnerin:
Monika von der Haar, Tel. (05 41) 501-30 83

151-800301



In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden

- Bildungsurlaub auf Spiekeroog -

Der BU vermittelt in ganzheitlicher Weise Strategien und Methoden des Stressabbaus bzw. der Stressvermeidung. In einer Kombination aus dem Wissen über ausgewogene Ernährung, der Schulung von Entspannung, Bewegung und Körperwahrnehmung und speziellen Atemübungen können Ruhe und Gelassenheit wieder erspürt und aktiv gefördert werden. Ziel ist es, Belastungssituationen bewusst und kompetent bewältigen zu können und so eine neue Balance und Ausgeglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen.

Die Veranstaltung ist anerkannt nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz unter dem AZ 1213/48 und der VA-Nr. 15-47213.

Leitung: **Desireé Wielers, Claudia Schilgen**
Ort: **Haus Barmen, Wüppspoor 1, Spiekeroog**
Beginn: So., 17. Mai 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, So.–Fr.
Entgelt: € 455 im DZ; EZ-Zuschlag € 35; keine Ermäßigung (Anreise individuell)



142-800302

Tai Chi Chuan, Tai Chi Qi Gong vor den Toren Berlins

Entspannen, loslassen, bewegen, Natur erleben und Geschichte spüren

In der alten Villenkolonie Berlin-Hessenwinkel, zwischen Müggelsee und Müggelspree, umgeben von der Natur, fällt es leicht, den Alltag für ein paar Tage zurückzulassen. Wir erlernen und vertiefen sowohl Tai Chi- als auch Qi Gong Übungen, arbeiten an der Grundhaltung und an den Bewegungsprinzipien. Im Rhythmus von Bewegung, Entspannung und Meditation stärken wir Körper und Geist. Die Übungseinheiten verteilen sich über den Tag und können sowohl im Haus als auch im Freien stattfinden. Die Teilnahme ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch Geübte möglich.

Kursentgelt einschl. Unterkunft und Verpflegung (DZ; EZ-Zuschlag € 40; Zuschlag bei Belegung der größeren 2-Bett-App. € 48 pro Tag/Person, Anreise individuell).

Mitzubringen: angemessene bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absatz

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Berlin/Rahnsdorf, Gästehaus-Integral, Triglawstr. 8**
Beginn: Mi., 8. April 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mi.–So.
Entgelt: € 379; keine Ermäßigung



151-800811

Englische Woche auf Norderney I

Englisch mit Muße auffrischen – Gruppe für (Neu-)Einsteiger

Haben Sie früher schon einmal (ca. 5 Jahre) Englisch gelernt und Sie würden Ihre passiv gewordenen Kenntnisse in einem Wochenseminar gerne auffrischen wollen? In entspannter Atmosphäre wollen wir unsere Sprachkenntnisse auf methodisch vielfältige Weise reaktivieren und ergänzen. Gegenstand des Unterrichts werden Texte, Hörverständnisübungen, landeskundliche Texte und einige Grammatikübungen sein.

Angesprochen sind insbesondere Personen etwa ab dem 50. Lebensjahr.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Vollpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Rosemarie Leonhardt**
Ort: **Norderney, Hotel Waterkant, Kaiserstraße 7–9**
Beginn: Mo., 23. März 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 380; keine Ermäßigung

151-800812

Englische Woche auf Norderney II

Englisch mit Muße auffrischen – Gruppe für Fortgeschrittene

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit fortgeschrittenen englischen Sprachstand.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Vollpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Elizabeth Murphy**
Ort: **Norderney, Hotel Waterkant, Kaiserstraße 7-9**
Beginn: Mo., 23. März 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 380; keine Ermäßigung

151-800813

Englische Woche auf Norderney

Englisch mit Muße auffrischen

Angesprochen sind insbesondere Personen etwa ab dem 50. Lebensjahr.

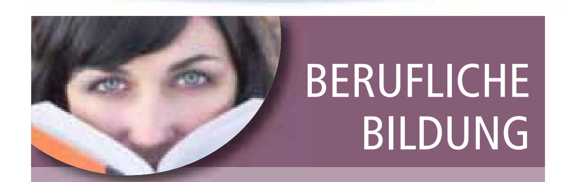
Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: **Rosemarie Leonhardt**
Ort: **Norderney; Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18**
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

VHS BUSINESS-TRAINING: SPRACHE

Ihre Firma möchte die **Sprachkompetenz** ihrer Mitarbeiter/innen verbessern, aber die angebotenen Kurse erscheinen Ihnen zu allgemein? Bitte setzen Sie sich mit unserem Programmbereich Sprachen in Verbindung, wir bieten Ihnen einen Sprachkurs nach Maß, von Englisch, Spanisch, Französisch, am Telefon bis small talk bei Geschäftsreisen. Wir entwickeln ein passendes Kurskonzept.



151-800804 BILDUNGS URLAUB

Gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz: Mich und andere besser verstehen

- Bildungsurlaub -

Im beruflichen wie im privaten Alltag kommt es immer wieder zu Irritationen zwischen den Gesprächspartnern. Unklare Aussagen, ungenaue Absprachen, Fehlinterpretationen, einseitige Bewertungen und Einschätzungen führen zu Missverständnissen, Enttäuschung oder Ärger. Eine gelungene Kommunikation ist die Basis für ein entspanntes, effektives Miteinander. Mittels praktischer Übungen werden zentrale Kommunikationsaspekte, -modelle und -strategien und angemessene Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Mitzubringen: Schreibmappe und Schreibstifte

Leitung: Ulla Wrasmann
Ort: Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800806



„Auftakt in einen neuen Lebensrhythmus" – Den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand aktiv gestalten – auch für Paare!

- Bildungsurlaub -

Den Ruhestand genießen will gelernt und vorbereitet sein. Wie findet man das passende Verhältnis von Ruhe und Aktivität?

Mit Methoden aus dem systemischen Ansatz wollen wir Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur kommen. Der Einsatz von Trommeln ermöglicht es, auf einer anderen Ebene miteinander zu kommunizieren, sich auf etwas Neues einzulassen. Mit großen und kleinen Instrumenten findet jeder seinen Platz im Trommelorchester und spürt die Sprache des Rhythmus im eigenen Körper.

Theoretische Inputs zum Thema Übergänge, Übungen in Kleingruppen und das Entwickeln von Handlungsstrategien in der Gruppe erweitern den Blickwinkel für die eigene Situation. Die vielfältigen Erfahrungen aller nutzen wir als Basis, um den Freiraum der neuen Situation – des Ruhestandes – zu gestalten.

Inhalte:

- Gelingende Kommunikation – verstehen und verstanden werden
- Zufriedenheit durch eigenverantwortliches Entwickeln als Motivationsschub
- Umgang mit Neuem
- Neue Herausforderungen bewältigen

Leitung: Ingrid Neteler, Ulla Wrasmann
Ort: Georgsmarienhütte, Kath. Landvolkhochschule, Gartbrink 5
Beginn: Mo., 8. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 297 (einschl. Mittagessen, 2x Kaffeepause täglich); keine Ermäßigung

KEINE NACHRICHT = GUTE NACHRICHT

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht von uns benachrichtigt werden, ist Ihr Kursplatz gesichert. Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse im Terminkalender.

151-800807 BILDUNGS URLAUB

Blick nach vorne und zurück

Innehalten – durchatmen – orientieren – gestalten

- Bildungsurlaub -

Wo stehe ich beruflich und privat? Wie soll es in meinem Leben weitergehen? Welche Wünsche und Ziele habe ich? Beim Blick nach vorn erhoffen wir uns viele Möglichkeiten. Wichtig ist dabei, zurück zu schauen, auf die bisher gemachten Erfahrungen und erworbenen Fähigkeiten. Ziel ist es die Facetten des weiteren Lebensweges, die Ideen für die Zukunft zu konkretisieren. Im Seminar wird mit Methoden aus dem systemisch-lösungsorienterten Ansatz und dem Erfolgsteamansatz von Barbara Sher gearbeitet.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Mitzubringen: Schreibmappe und Schreibstifte

Leitung: Ulla Wrasmann
Ort: Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18
Beginn: Mo., 12. Okt. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800808



Stress beginnt im Kopf – Zufriedenheit auch

Stressmanagement im Beruf und privaten Alltag

- Bildungsurlaub -

Ihr Erleben und Ihre Wahrnehmung zu beruflichen und privaten Alltagssituationen stehen im Mittelpunkt.

Was genau stresst Sie, lässt Sie zufrieden sein oder macht Sie glücklich?

Wovon hängt es eigentlich ab, wie wir im beruflichen oder privaten Umfeld Situationen erleben und bewerten, und wie sind Veränderungen möglich?

Einige theoretische Grundlagen aus der Stress- und Hirnforschung werden wir zum besseren Verständnis nutzen. Da in stressigen Situationen der „Tunnelblick" weit verbreitet ist, werden wir in Einzel- und Partnerübungen und gemeinsam in der Gruppe alltagstaugliche Möglichkeiten für mehr „Weitblick" erarbeiten und konkrete Handlungsschritte entwickeln. Das (Wieder)-Entdecken von Ressourcen kann eine gute Basis für mehr Entspannung und Freude im Alltag sein. Auch Entspannungsübungen sind ein fester Bestandteil.

Voraussetzung: inseltaugliche Mobilität, Selbstständigkeit in der Reise- und Alltagsbewältigung

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Mitzubringen: Schreibmappe und Schreibstifte

Leitung: Ulla Wrasmann
Ort: Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18
Beginn: Mo., 2. Nov. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800901



BILDUNGS URLAUB

„Impulse für Körper und Stimme" – Bodypercussion – Singen & Töne – Freude an Musik

Fortbildung für Mitarbeiter/innen in pädagogischen, sozialen und pflegerischen Berufen

- Bildungsurlaub -

Den Teilnehmenden werden verschiedene Impulse vermittelt, die sich jeweils auf Erfahrungen mit Bodypercussion oder mit Singen beziehen und zum Schluss zusammengeführt werden. Sie erwerben Fähigkeiten, die sie in ihrem Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen und mit alten Menschen zur Wahrnehmungsschulung und Sensibilisierung einsetzen können.

Schwerpunkte Bodypercussion sind u.a.

- Der Beat als rhythmische Grundschwingung
- Vermittlung von Körperklängen
- Beat- und Off- Beat Training
- Taktlängen im Körper spüren
- Spiele mit Körperklängen und Sprache
- Erlernen mehrstimmiger Rhythmusstücke
- Begleiten der gelernten Lieder mit Körperklängen

Schwerpunkte Singen sind u.a.

- neue einfache Lieder und Chants lernen
- alte Schlager und bekannte Lieder singen
- im Kanon singen
- mehrstimmig singen
- tönen und Klangerleben
- summen
- Wahrnehmungsschulung
- Stimmbildung

Zum Ende des Bildungsurlaubes werden beide Fachgebiete miteinander verknüpft. Die erlernten Lieder werden mit Körperklängen und kleinen Rhythmusinstrumenten begleitet. Die Teilnehmer erhalten Beispiele und Anregungen für die Praxis.

Leitung: Ingrid Neteler, Hedda Auffahrt
Ort: Georgsmarienhütte, Kath. Landvolkhochschule, Gartbrink 5
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 297 (einschl. Mittagessen, 2x Kaffeepause täglich); keine Ermäßigung

151-800902



Pädagogische Praxis – Kollegiale Fallberatung

Fortbildung für sozialpädagogische Fachkräfte des Landkreises Osnabrück

- Bildungsurlaub -

sozialpädagogische Diagnostik betreiben, Erkenntnisse und Anregungen im Rahmen einer Fallberatung nutzen, visuell und verbal – lösungsorientiert – praxisnah – strukturiert.

Die Teilnehmer erhalten vielfältige praktische Anregungen zum angemessenen Einsatz sozialpädagogischer Methodik. Die Problematik des Praxistranfers wird erörtert.

Eingeladen sind insbesondere Mitarbeiter/-innen im Kontext des FD Soziales des Landkreises Osnabrück

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Unterbringung im Hotel Ihnken, Am Damenpfad, Zuschlag € 80).

Abfahrt: 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus Osnabrück

Leitung: Dieter Aulfes
Ort: Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

151-800903 BILDUNGS URLAUB

Pädagogische Fallarbeit

Fortbildung für sozialpädagogische Fachkräfte

- Bildungsurlaub -

sozialpädagogische Diagnostik betreiben, Erkenntnisse und Anregungen im Rahmen einer Fallberatung nutzen, visuell und verbal – lösungsorientiert – praxisnah – strukturiert.

Die Teilnehmer erhalten praktische Anregungen zum Einsatz sozialpädagogischer Diagnostik. Kernpunktmethoden werden visualisierende sozialpädagogische Fallarbeiten sein. Methoden der Diagnostik und Fallberatung werden vorgestellt und erprobt. Beispiele zu Formen der Gesprächsführung runden das Programm ab.

Kursentgelt einschl. Fahrt mit Bus und Fähre ab Osnabrück, Kurtaxe, Halbpension, Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Unterbringung im Hotel Ihnken, Am Damenpfad, Zuschlag € 80).

Abfahrt 7:30 Uhr ab Bushaltestelle Kreishaus.

Leitung: Dieter Aulfes
Ort: Norderney, Hotel Creutzenberg, Damenpfad 18
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr.
Entgelt: € 360; keine Ermäßigung

Anmeldeadresse:

Ihre schriftliche Anmeldung zu den nachfolgenden Veranstaltungen richten Sie bitte an die

Volkshochschule Osnabrücker Land
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

KONTAKTDATEN:

Tel.: (05 41) 501-77 77
Fax: (05 41) 501-44 23
E-Mail: VHS@LKOS.de
www.vhs-osland.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



Das Haus des Lernens:

Das zentrale Schulungsgebäude Ihrer VHS OSNABRÜCKER LAND!

Soweit nicht anders bezeichnet, finden alle Veranstaltungen an folgender Adresse statt:

Haus des Lernens,
Johann-Domann-Str. 10, Osnabrück
Kostenlose Parkplätze finden Sie bei uns direkt am Haus.



POLITIK GESELLSCHAFT ZEITGESCHEHEN



KEINE NACHRICHT = GUTE NACHRICHT

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht von uns benachrichtigt werden, ist Ihr Kursplatz gesichert. Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse im Terminkalender.



Ihre Ansprechpartnerin:
Regula Püschel, Tel. (05 41) 500-56 12

151-600101

„Back to the roots"

Stammbaumerstellung auf Ihrem Notebook

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die entweder ganz neu in die Genealogie einsteigen oder schon einige Daten Ihrer Familienmitglieder gesammelt haben und diese in eine übersichtliche Form bringen möchten. Die Teilnehmer erstellen mit Hilfe einer WINDOWS-Datenbank ihren eigenen Stammbaum. Ziel des Kurses ist, eine Basis für die weitergehende, selbstständige Bearbeitung der Daten, Fotos etc. zu schaffen.

Mitzubringen: Beim 1. Treffen mitzubringen: 1 USB-Stick mit mind. 1 GB Kapazität, Eigenes Notebook mit WINDOWS-System (ggf. Stromkabel). Alternativ: Nutzung eines PCs der VHS. Auswahl an ersten Familiendaten/-unterlagen.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Leitung: **Sandra Thies**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 30



GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **05 41/501-77 77** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch:
www.vhs-osland.de

151-600102

Das 1x1 der Geldanlage

- Vortrag -

Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher/-innen. Verschiedene Formen der Geldanlage werden von Grund auf erklärt und je nach Interesse der Teilnehmenden intensiver beleuchtet. Zudem werden systematische Lösungsansätze aufgezeigt, die durch Konzeption und Kombination verschiedener Anlageklassen die Rendite steigern, ohne gleichzeitig höhere Risiken einzugehen. Neben den Anlagezielen Sicherheit, Liquidität, Rendite werden auch die Einflüsse von Steuern und Inflation erläutert.

Leitung: **Olaf Wienbrack**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Di., 17. März 2015, 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-600103

Mietrecht für Vermieter

- Vortrag -

Der Vortrag richtet sich an Vermieter von Wohnraum und gibt einen Überblick über das Wohnraumrecht. Das Wohnraumrecht zählt zu den schwierigsten Rechtsbereichen des täglichen Lebens. Der Dozent bespricht mit den Teilnehmer/-innen die häufigsten Probleme, z. B. das Ausfüllen des Mietvertrages, das Vorgehen bei Wohnungsmängeln und beim Zahlungsverzug des Mieters, die Fertigung der Nebenkostenabrechnung und die Vermieterkündigung.

Leitung: **Christian Biemann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-600104

Erbrecht für junge Familien – ein wichtiges Thema!

- Vortrag -

Sie haben eine Familie gegründet, haben gebaut oder Wohneigentum erworben, der Nachwuchs stellt sich ein. Gerade jetzt stellen sich auch jungen Menschen vielfach die Fragen: Was passiert im Fall meines plötzlichen Todes? Wer erbt? Welche gesetzlichen Erbregelungen gibt es? Wie kann ich testamentarisch meine Vermögensnachfolge nach meinen Vorstellungen regeln, um Erbstreitigkeiten in der Familie zu vermeiden? Auf diese und weitere Fragen rund um das Erbrecht gibt das Seminar umfassende Antworten.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-600105

Wohnungseigentumsrecht für Anfänger

- Vortrag -

Das Wohnungseigentumsrecht ist selbst für Eigentümer ein Buch mit sieben Siegeln. Der Vortrag richtet sich an Eigentümer und erläutert die Grundlagen des Wohnungseigentumsrechts: Was ist der Unterschied zwischen Gemeinschafts- und Sondereigentum? Welche Rechte und Pflichten hat der Wohnungseigentümer? Welche Aufgabe der Verwalter? Welche Aufgabe der Verwaltungsbeirat? Wie ist eine Wohnungseigentümerversammlung durchzuführen? Wie hat die Jahresabrechnung und der Wirtschaftsplan auszusehen?

Leitung: **Christian Biemann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 29. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-600106

Vorsorge für den Pflegefall

- Vortrag -

Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher/-innen, die sich angesichts des demographischen Wandels Gedanken zur Vorsorge für den Pflegefall machen. Neben den wichtigen Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung und was dabei zu beachten ist, geht es in der Veranstaltung auch darum, wie man finanzielle Vorsorge treffen kann und insbesondere dabei auch um den Schutz des bereits aufgebauten Vermögens – sofern es dafür nicht schon zu spät ist.

Zusatzinfo: Der Dozent ist geprüfter Generationenberater.

Leitung: **Olaf Wienbrack**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Di., 2. Jun. 2015, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung





Ihr Ansprechpartner:
Hermann Wellers, Tel. (0541) 501-30 93

151-600201

Foto-Workshop: Tierporträts

Die Kameratechnik ist kein großes Thema mehr? Dann ist der Kopf frei für die Umsetzung der eigenen Ideen in aussagekräftige Bilder. Kleine und große Tiere aus aller Welt in einem Zoo oder im persönlichen Umfeld hautnah zu erleben und mit kurzen oder langen Brennweiten beeindruckende Porträts von ihnen zu erstellen, ist Ziel in diesem Kurs. Themen sind u. a.: Bildgestaltung und -aufbau, kompositorische Kunstgriffe und Tipps zum Fotografieren der charakteristischen Eigenschaften verschiedener Tierarten in ihrem Umfeld. Der Workshop startet mit einem einführenden Foto-Vortrag zur Bildgestaltung. Beim Besuch des Osnabrücker Zoos gibt es weitere Foto-Tipps wetterabhängig im Freien oder an Unterstellmöglichkeiten. Nach Fotoerstellung und Auswahl erfolgt die Analyse erstellter Fotos. Eine evtl. Veröffentlichungserlaubnis für Fotos muss mit dem Osnabrücker Zoo jeweils persönlich geklärt werden. Schriftliche Kursunterlagen können vor Ort für € 15 erworben werden.

Voraussetzungen: Vertraut sein mit den Einstellungsmöglichkeiten der eigenen digitalen Spiegelreflex-, Bridge- oder Kompakt-Kamera und zugehörigem Blitzgerät.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, kl. Imbiss und Getränke, Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Akkus, Speicherchips, ggf. Stativ, Laptop

Leitung: **Heidrun Peithmann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: So., 10. Mai 2015, 9:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 45; Eintrittskosten im Zoo sind individuell vor Ort zu zahlen.



151-600202

Die ganze Welt ist eine Bühne!

Schauspieltraining

Sie haben Lust, Ihre darstellerischen Talente auszufeilen und in verschiedenen Rollen auszuspielen? Sie wollen Ihre Performance für berufliche Auftritte steigern und Ihre Empathie schulen? Sie wollen spannende professionelle Inszenierungstechniken für Spielszenen und Rollenspiele kennenlernen? Die kreative Probebühne mit vielen praktischen Übungen aus dem Repertoire des Schauspiels bietet dieser Workshop: Emotionaler Ausdruck, Körpersprache und Stimme, Rollenarbeit, Charaktere in Szene setzen.

Leitung: **Thomas Westhoff**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 13. Jun. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 80

151-600203

Nanas aus Pappmachée I + II

Drahten und Kleben – Grundieren und Bemalen
- Sommerakademie -
- Workshop an zwei Wochenenden -

Viele kennen sie ... die Nanas der französischen Künstlerin Niki de Sanit Phalle. Die farbenfrohen Figuren lassen sich leicht aus Draht und Pappmachée herstellen und bunt anmalen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Ende des Kursteils I hat jede(r) Teilnehmende eine ansehnliche Figur in Rohform geschaffen. In der Zeit zwischen beiden Wochenenden können nach Absprache Nacharbeiten in Eigenregie vorgenommen werden. Nach dem gründlichen Trocknen kann die Rohform in mehreren Schichten grundiert und expressiv bemalt werden (Kursteil II). Am Kursende kann jede(r) eine fertige Figur mit nach Hause nehmen.

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Fr., 24. Jul. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, 24.–26. Juli und 31. Juli–2. Aug. 2015, Fr., je 17:00–21:15 Uhr, Sa. und So. je 9:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 150



151-600204

In Farben schwelgen: Großflächiges Malen auf Leinwänden mit Acrylfarben

- Sommerakademie -

Ein eigenes, großes Kunstwerk zu schaffen und zu erstellen ist ein ganz besonderes Erlebnis.

In diesem Kurs soll auf großen Leinwänden (DIN A1/DIN A0) gemalt werden. Anfänger können die Grundlagen der Acrylmalerei erlernen, Fortgeschrittene diese vertiefen. Auf Farbmischung, Bildaufbau und Bildkomposition wird individuell geachtet und eingegangen. Sie bekommen Tipps und Anregungen. Alles ist gut vorbereitet, es gelingt ganz bestimmt.

Leitung: **Wolfgang Placke, Gaby Placke**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Di., 28. Jul. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, Di.–Do., je 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 72



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG



Ihre Ansprechpartnerin:
Monika von der Haar, Tel. (05 41) 501-30 83

„VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

142-600305 BILDUNGSURLAUB

Ruhepunkte setzen – Raus aus dem Stress!

- Bildungsurlaub -

Stresserkrankungen wie Burnout, Depression oder körperliche Probleme fallen nicht einfach vom Himmel - nur werden leider die frühen Warnsignale nicht erkannt. In der Prophylaxe ist es daher unerlässlich, die Wahrnehmung für Stress zu schärfen, Entspannungsimpulse kennen zu lernen und einzusetzen, um Achtsamkeit mit sich selbst und anderen als neue entspannende Haltung zu kultivieren. Mit leicht umzusetzenden praktischen Übungen erhalten Sie Anregungen, um entspannt den Alltag zu meistern und in eine neue Zeit der Selbstgestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens überzeugen.

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt und hat das AZ 1213/48, datiert vom 20.11.2012 mit der VA-Nr. 13-39114.

Leitung: **Elisabeth Tissen**
Ort: **Osnabxrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 9:00–16:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 140; keine Ermäßigung

151-600303 BILDUNGSURLAUB

Bevor die Arbeit krank macht …

Gesund bleiben mit Stressmanagement
- Bildungsurlaub -

Erschöpfung fällt nicht vom Himmel. Ein Ungleichgewicht entsteht, wenn sich Phasen der Anspannung und solche der Entspannung und Lebensfreude nicht mehr ausreichend abwechseln. Um wieder mehr Balance ins Leben zu bringen, wird ein Ausstieg aus der Stressspirale notwendig. Sie erfahren, wie Sie Ihre inneren Kraftquellen zur Bewältigung alltäglicher Belastungen einsetzen können und profitieren von unterschiedlichen Methoden und Techniken gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48, VA-Nr. 13-37276.

Leitung: **Elisabeth Tissen**
Ort: **Bramsche, Kloster Malgarten Bramsche, Am Kloster 6**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 140; € 93 bei Anspruch auf Förderung; keine Ermäßigung

151-600304 BILDUNGSURLAUB

Rückhalt – Alles was dem Rücken gut tut

- Bildungsurlaub -

Der BU bietet ein alternatives Ausgleichsprogramm bzw. eine prophylaktische Maßnahme mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, funktioneller Rückengymnastik, Pilates, Trainingseinheiten zum rückengrechten Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen. Ziel ist es, monotone Bewegungsabläufe im (Arbeits-)Alltag besser und schmerzfrei zu bewältigen. Erläutert werden theoretische Grundlagen und die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituation, Körperhaltung und gesunder Lebensführung.

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 mit der VA-Nr. 14-42054.

Leitung: **Desireé Wielers**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 20. Jul. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 130; € 87 bei Anspruch auf Förderung; keine Ermäßigung

151-600305

Spätsommer im Kloster Malgarten

Zeit, neue Kraft zu schöpfen mit Tai Chi Chuan und Qi Gong

Das ehemalige Kloster Malgarten liegt im Nordosten der Stadt Bramsche, am Ufer der Hase. Seine alten Mauern strahlen Ruhe und Beständigkeit inmitten der Natur aus. In dieser Umgebung praktizieren wir Tai Chi Chuan und Qi Gong. Im Rhythmus von Bewegung, Entspannung und Meditation stärken wir Körper und Geist, schulen die Wahrnehmung, fördern Ruhe und Gelassenheit, Vitalität, Freude und Kreativität.

Die Teilnahme ist sowohl Einsteiger/-innen als auch Geübten möglich. Anreise bis Freitag, 17:30 Uhr zum gemeinsamen Abendessen. Unterbringung auf Anfrage möglich, Reservierungswünsche bei Anmeldung bitte angeben.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6**
Beginn: Fr., 11. Sep. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: Fr., 19:30–21:00 Uhr, Sa., 9:00–17:30 Uhr, So., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 88 zzgl. Kosten für Verpflegung und evtl. Unterkunft; keine Ermäßigung

VHS BUSINESS-TRAINING

Weiterbildung nach Maß für Ihre Mitarbeiter. Fordern Sie nähere Informationen an unter **vhs@Lkos.de.**

FORTBILDUNGEN FÜR MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT UND LANDKREIS OSNABRÜCK

Kompetenzen stärken und erweitern

Die VHS Osnabrücker Land bietet in Kooperation mit dem Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt des Landkreises Osnabrück eintägige Fortbildungsveranstaltungen mit verschiedenen praxisorientierten Schwerpunkten an. Menschen, die sich in gesundheitlichen und/oder sozialen Selbsthilfegruppen engagieren, bringen zahlreiche Kompetenzen und Erfahrungen in die Gruppenarbeit ein. Hier setzt unser Angebot an: Lebens- und Leistungsfähigkeit von Selbsthilfegruppen zu erhalten und auszubauen, die Motivation von ehrenamtlich Tätigen zu fördern, spezielle Fähigkeiten zu entwickeln, Teamarbeit innerhalb der Gruppe zu unterstützen.

- **Ansprechpartnerinnen beim Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück:**
  - **Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt**
    Telefon: (05 41) 501-31 28
    E-Mail: Claudia.Rottmann@LKOS.de
    Telefon: (05 41) 501-80 17
    E-Mail: Ursula.Jahn-Detmer@LKOS.de
- **Koordination im Rahmen des Programms der VHS Osnabrücker Land:**
  - **Monika von der Haar**
    Telefon: (05 41) 501-30 83
  - **Sigrid Hellige**
    Telefon: (05 41) 501-30 85



SPRACHEN



Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091

zu folgenden Sprechzeiten:
- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.
Im kommenden Semester bieten wir in OSNABRÜCK an:

Unterrichtsort: Johann-Domann-Str. 10, 49080 Osnabrück
Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 8:15 Uhr–12:25 Uhr

- **142-600703** Grundkurs Stufe 3, ab 20. Jan. 2015
- **142-600704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 17. Feb. 2015
- **142-600705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 17. März 2015
- **142-600706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 23. April 2015
- **142-600707** Orientierungskurs, ab 28. Mai 2015
- **142-600708** Prüfung DTZ, am 5./6. Juni 2015
- **151-600701** Grundkurs Stufe 1, ab dem 22. Juni 2015
- **151-600702** Grundkurs Stufe 2, ab dem 20. Juli 2015
- **151-600703** Grundkurs Stufe 3, ab dem 14. Sep. 2015
- **151-600704** Aufbaukurs Stufe 1, ab dem 12. Okt. 2015
- **151-600705** Aufbaukurs Stufe 2, ab dem 9. Nov. 2015
- **151-600706** Aufbaukurs Stufe 3, ab dem 7. Dez. 2015
- **151-600707** Orientierungskurs, ab dem 18. Jan. 2016



151-600708

Deutsch Grundkurs A1 + A2: Intensivkurs für Jugendliche

- Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

In diesem Kurs werden Schüler/-innen mit Migrationshintergrund, die für den regulären Schulbesuch keine ausreichenden Deutschkenntnisse besitzen, gefördert. Ziel des Kurses ist das Erreichen des Sprachniveaus A2 nach 300 Unterrichtsstunden. Die Schüler/-innen müssen für den Kursbesuch von der Schulpflicht befreit werden. Dieser Antrag muss vonseiten der Schule gestellt werden. Der Kurs ist nur für 14- bis 16-jährige Schüler/-innen vorgesehen.

Weitere Kurse werden bei Bedarf auch wohnortnah im Landkreis eingerichtet.

Leitung: Roberta Grasselli-Schmidt, Christina Leppich
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 8:15 Uhr
Dauer: 60 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:25 Uhr
entgeltfrei



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-600401 BILDUNGS URLAUB

Englisch Grundkurs A1.2

- Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Dieser Kurs baut auf dem Englisch Grundkurs A1 auf. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 14-41415 vom 25. 5. 2013 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6-9

Leitung: Peter Mielke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 4. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-600402 BILDUNGS URLAUB

Englisch: Business English

- Bildungsurlaub/Intensivwoche auf dem Sprachniveau A2 -

Sie sind bereits in der Lage, in Englisch zu kommunizieren, möchten aber Ihre Sprachkenntnisse um Geschäftsenglisch erweitern? Dieser Kurs konzentriert sich auf berufliche Themen wie das Schreiben von E-Mails, die Vereinbarung von Terminen, Geschäftskorrespondenz und die Erweiterung des beruflich benötigten Wortschatzes. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 13-37060 vom 25. 4. 2012 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen ISBN 978-3-06-020660-5

Leitung: Ayamba Michael Asu
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 15. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-600403 BILDUNGS URLAUB

Englisch Auffrischungskurs A2

- Bildungsurlaub/Intensivwoche -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 6. 12. 2013 und die VA-Nr. 14-43600.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-600404

Chinesisch: Schnupperkurs

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

In diesem Chinesisch-Schnupperkurs erhalten Sie erste Informationen über Land und Leute, Sprache und Schriftzeichen. Sie bekommen einen Einblick in die Sprache, indem Sie Verständnis für die chinesische Kultur und Mentalität entwickeln. Wir sprechen über den Aufbau und die Bedeutung der chinesischen Schriftzeichen. Lernen Sie Chinesisch mit einer Theaterpädagogin aus China.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Jian Zhang
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 7. März 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30



151-600405 NEU!

Französisch für den Urlaub

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

Dieser Französischkurs macht Sie fit für den nächsten Urlaub: Sie lernen sprachliches Grundwissen und Redewendungen für Ihre nächste Reise nach Frankreich. Wir trainieren Alltagssituationen und hilfreiche Vokabeln für Situationen am Flughafen, im Restaurant oder Hotel, beim Einkauf oder Ausflug. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten und einen Einblick in die Besonderheiten der französischen Kultur.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 4. Jul. 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-600406



Italienisch für den Urlaub

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

Dieser Italienischkurs macht Sie fit für den nächsten Urlaub: Sie lernen sprachliches Grundwissen und Redewendungen für Ihre nächste Reise nach Italien. Wir trainieren Alltagssituationen und hilfreiche Vokabeln für Situationen am Flughafen, im Restaurant oder Hotel, beim Einkauf oder Ausflug. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten und einen Einblick in die Besonderheiten der italienischen Kultur.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Marcella Todaro
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-600407

Polnisch: Schnupperkurs

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

In diesem Polnisch-Schnupperkurs erhalten Sie Informationen über Land und Leute, Sprache und Kultur. Sie lernen erste Redewendungen für Alltagssituationen, wie z.B. Begrüßung, Vorstellung, Dank und Verabschiedung. Der Kurs bietet einen Einblick in die polnische Sprache, Kultur und Lebensart.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Agnieszka Nykiel
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-600408

Russisch: Schnupperkurs

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

In diesem Russisch-Schnupperkurs erhalten Sie Informationen über Land und Leute, Sprache und Schriftzeichen. Sie lernen erste Redewendungen für Alltagssituationen, wie z.B. Begrüßung, Vorstellung, Dank und Verabschiedung. Der Kurs bietet einen Einblick in die russische Sprache, Kultur und Lebensart.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-600409



Spanisch für den Urlaub

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

Dieser Spanischkurs macht Sie fit für den nächsten Urlaub: Sie lernen sprachliches Grundwissen und Redewendungen für Ihre nächste Reise nach Spanien. Wir trainieren Alltagssituationen und hilfreiche Vokabeln für Situationen am Flughafen, im Restaurant oder Hotel, beim Einkauf oder Ausflug. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten und einen Einblick in die Besonderheiten der spanischen Kultur.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Peter Mielke
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30



151-600410



Türkisch für den Urlaub

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A1 -

Dieser Türkischkurs macht Sie fit für den nächsten Urlaub: Sie lernen sprachliches Grundwissen und Redewendungen für Ihre nächste Türkei-Reise. Wir trainieren Alltagssituationen und hilfreiche Vokabeln für Situationen am Flughafen, im Restaurant oder Hotel, beim Einkauf oder Ausflug. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten und einen Einblick in die Besonderheiten der türkischen Kultur.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Özdem Kaya Arslan
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 30





Ihre Ansprechpartnerin:
Regula Püschel, Tel. (05 41) 500-56 12

151-600501

Der Umgang mit dem PC – Lernen mit Muße!

WINDOWS 7, WORD 2010 und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Arno Trumme
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 56

151-600502

Ordnung auf dem PC?!

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

Hier dreht sich alles um das Thema Dateien. Neben der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien kopieren oder löschen) werden Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der WINDOWS-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den WINDOWS-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Fr., 9:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 34

151-600503

Computerklub für Seniorinnen und Senioren

Lernen mit Muße!

Diese Kursform soll den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren nach einem Einstieg in die Computerarbeit nach einem VHS-Kurs entgegenkommen. Viele haben schon unterschiedliche PC-Kursangebote wahrgenommen und suchen nach Möglichkeiten, ihr erworbenes Wissen nun nach dem Kurs anzuwenden und zu vertiefen. Der „Klub" trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden Inhalte und Termine abgestimmt.

Zusatzinfo: In diesem Seminar wird mit WINDOWS 7 und WORD 2010 gearbeitet.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, 1x mtl., je Fr., 14:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 60



151-600504

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook/Laptop

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, 1 x mtl., je Do., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-600505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones). Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/ Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Di., 10. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-600506

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/ Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Di., 30. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-600507 BILDUNGS URLAUB

Sicher und professionell per E-Mail kommunizieren

- Bildungsurlaub für Frauen (in Teilzeit) -

Erfahren Sie, wie Sie erfolgreich per E-Mail kommunizieren und lernen Sie effektive und praxisgerechte Lösungen gegen den E-Mail-Stress kennen. Machen Sie ihre Bilder und Dateien fit für den E-Mail-Versand und behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Praxis-Tipps rund um das Thema E-Mail. Hinweis: Im Seminar wird mit OUTLOOK 2010 gearbeitet.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mo., 30. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., je 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-600508

E-Mail – komfortabel und sicher

- Wochenendseminar -

Natürlich können Sie Ihre elektronische Post direkt im Netz über den Zugang Ihres Dienstleisters bearbeiten und verwalten. Programme wie Microsoft OUTLOOK oder Mozilla Firefox bieten mehr Komfort und Zusatzfunktionen, die Ihnen den Datenaustausch mit anderen Programmen erleichtern. Entscheiden Sie, wann eine Nachricht an Sie oder von Ihnen gelöscht wird. Bilden Sie Ihr eigenes Nachrichtenarchiv. Lassen Sie Ihre zentrale Adressdatei entstehen. Sicherheitsfunktionen unterstützen Sie dabei, Nachrichten über das weltweite Netz sicherer zu versenden. Vertraulichkeit kann wichtig sein.

Leitung: Gerald Burkat
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 34

151-600509



Internetsicherheit

Vortrag mit Beispielen

Welche Gefahren lauern im Internet? Begriffe wie SPAM-Mails, Bot-Netze, Trojaner, Phishing-Attacken, Datendiebstahl und vieles mehr, gehen fast täglich durch die Medien. Aber was bedeutet das? Betrifft mich das auch? In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele und mittels Live-Demonstrationen mehr über die Gefahren im Internet, wie Sie diese erkennen, wie Sie sich und Ihre Daten schützen und sicher im Internet bewegen können.

Leitung: Dennis Grüschow
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Do., 5. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

151-600510



Anschluss gesucht – Austausch möglich

Datenübertragung zwischen dem PC und externen Geräten

Dokumente, Adressen, Bilder, Musik-all das ist heute oft auf den PC, das Smartphone, einen Speicherstick, eine Digitalkamera, einen Mediaplayer verteilt. Klar, dass es häufig nicht dort ist, wo man es gerade braucht. Lernen Sie, wie man solche Hürden überwindet. Mit Hilfe des Windows Explorers oder Programmen, die auf Ihrem PC oder Laptop vorhanden sind, übertragen Sie Daten oder synchronisieren Ihren PC und Ihre externen Datenträger. Die Kenntnisse helfen Ihnen auch, wenn Sie Daten sowohl auf Ihrem privaten PC als auch auf den Computern Ihrer Firma oder Ihres Vereins nutzen möchten.

Leitung: Gerald Burkat
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 34

151-600511

Computerschreiben in 6 Stunden

- Wochenendseminar -

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 29. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 59



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**



151-600512

WORD 2010

- Einführungskurs -

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2010". Sie erlernen mit vielen Übungen wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können.

Inhalte: Formatieren von Zeichen und Absätzen; Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien, Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 45

151-600513

Erleichterungen im Schriftverkehr: Serienbriefe und mehr

Die Seriendruck-Funktion in WORD ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Anhand von praktischen Beispielen können Sie die Technik auch bei der Erstellung von Adressetiketten und Briefumschlägen ausprobieren. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen. Diese sind große Arbeitserleichterungen im Schriftverkehr. Inhalte: Briefe und Etiketten im Seriendruck; EXCEL-Tabellen für den Serienbrief nutzen; Dokument- und Formatvorlagen.

Voraussetzung: gute WORD-Kenntnisse

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mo., 23. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 14:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-600514

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 7 – WORD und EXCEL 2010

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Leitung: Michael Koloska
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-600515

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 60



151-600516 NEU!

Fit für den Beruf: Dokumente gemeinsam bearbeiten

In intensiven Arbeitsprozessen kommt es vor, dass mehrere Personen an einem Dokument arbeiten müssen. Normalerweise bedeutet dies einen erheblichen Aufwand, sich dabei miteinander abzusprechen. In Word erlaubt die Funktion „Änderungen nachverfolgen" die sichere Möglichkeit zu erkennen, wer etwas in einem Dokument verändert hat. Markups erlauben es, den Text mit Kommentaren zu versehen. Im Kurs lernen Sie Dokumente zu schützen und diese gemeinsam zu bearbeiten.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 1. Jul. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-600517 NEU!

Vereinspost – Wertschätzung durch gute Gestaltung

Die Möglichkeiten der Office-Produkte nutzen

Nachrichten für Mitglieder und erst recht für Sponsoren sollten im besten Sinne neugierig machen, ein „Hingucker" sein. Office-Produkte bieten hier zahlreiche Möglichkeiten. Viele Vereine erledigen ihre Mitgliederverwaltung mit entsprechenden Programmen ihrer Hausbank. Da sind Serienbriefe vorgesehen, die Gestaltungsmöglichkeiten aber häufig eingeschränkt. Hier hilft der Export aus der Vereinsverwaltung bzw. der Import in Ihr Office-Programm. Ihre mit Office-Produkten verwalteten Sponsorendaten können für Ihre Sponsoreninformationen genutzt werden. Unser Ziel: Die Technik Serienbrief, die Gestaltung ansprechend, der Inhalt individuell.

Leitung: Gerald Burkat
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Sa., 14. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–15:00 Uhr, So., 9:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 53

151-600518

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzungen: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 6. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600519

EXCEL 2010 – Formeln, Funktionen und Diagramme

- Wochenendseminar -

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundlagen

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600520

EXCEL 2010 – Datenanalyse

- Wochenendseminar -

Sie suchen ein Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten? Sie möchten Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten? In diesem Kurs erfahren Sie Lösungen für die wichtigsten EXCEL-Alltagsprobleme. Inhalte: Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen; Datenbanken und Datenanalyse; Daten konsolidieren; Pivot-Tabellen; Arbeiten mit Makros; Tipps und Tricks.

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 12. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600521

EXCEL 2010 – komplexe Berechnungen

- Wochenendseminar -

Sie arbeiten bereits mit dem Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL, stoßen aber bei komplexen Fragestellungen an Grenzen? Sie suchen nach Lösungen um z.B. Provisionen zu berechnen? Sie müssen Daten aus Preislisten oder ähnlichen für Berechnungen benutzen? In diesem Kurs erfahren Sie Lösungen für solche Probleme.

Inhalte: Wenn-Dann-Sonst-Funktionen; Spaltenverweise; Daten konsolidieren; 3D-Formeln.

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600522 BILDUNGS URLAUB

EXCEL und OUTLOOK 2010

- Bildungsurlaub -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Routineaufgaben im Büro durch den cleveren Einsatz der Tabellenkalkulation EXCEL und dem Informationsmanager OUTLOOK optimieren möchten. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit EXCEL vereinfacht und systematisiert werden. Die Bandbreite der Möglichkeiten von OUTLOOK (Kalender, Kontakte, Aufgaben, E-Mail-Verwaltung) ermöglicht es, Arbeitsabläufe effizient zu organisieren. Individuelle Fragestellungen aus der Praxis sind erwünscht.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 9. 5. 2014 und die VA-Nr. 14-45837.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 27. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mi.–Fr., je 9:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 90

151-600523

OUTLOOK 2010

OUTLOOK 2010 ist Ihr persönlicher Informationsmanager. Hier können Sie ein Adressbuch erstellen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Sie können einen Terminkalender führen, der Sie an wichtige Treffen erinnert. Daneben können Sie in OUTLOOK E-Mails empfangen, verschicken und verwalten. Inhalte: Verwalten von Adressen, Termine planen, Terminkalender drucken exportieren, Aufgaben und Notizen erstellen. E-Mails lesen, schreiben, beantworten und weiterleiten.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 25. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 14:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 43



151-600524

OUTLOOK und OneNote

OUTLOOK ist Ihr persönlicher Informationsmanager. Hier können Sie ein Adressbuch erstellen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Sie können einen Terminkalender führen, der Sie an wichtige Treffen erinnert. Daneben können Sie in OUTLOOK E-Mails empfangen, verschicken und verwalten. OneNote dient dem Anlegen von Notizbüchern. Inhalte: Verwalten von Adressen, Termine planen, Terminkalender drucken, exportieren, Aufgaben erstellen. Umgang mit E-Mails. Notizverwaltung in OUTLOOK und OneNote

Leitung: Dennis Grüschow
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Do., Mo. und Do., je 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 51

151-600525 BILDUNGS URLAUB

ACCESS 2010

- Bildungsurlaub -

ACCESS ist das relationale Datenbankprogramm von Microsoft, mit dem sich auf einfache Weise große Datenmengen verwalten lassen. In diesem Kompaktkurs werden u.a. diese Themen behandelt und geübt: Begriffklärungen, Anlegen einer Datenbank, Tabellenstruktur definieren, Feldeigenschaften festlegen, Schlüsselfelder, Tabelle mit Daten füllen, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Abfragemöglichkeiten, Erstellen von Formularen, Erstellen von Berichten aus Tabellen oder auf der Grundlage von Abfragen.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 9. 5. 2014 und die VA-Nr. 14-45835.

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mo., 18. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 9:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 90

151-600526

Präsentieren mit POWERPOINT 2010 – Grundkurs

- Wochenendseminar -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzungen: WORD-Grundlagen

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 20. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600527



Prezi – Präsentationen mal anders

- Wochenendseminar -

Mit Prezi können Sie auf Basis der Flash-Technologie eine Präsentation auf einem virtuellen, großen Blatt Papier erstellen, auf dem man sich durch Maussteuerung bewegen und Elemente herauszoomen kann. Prezi ist plattformunabhängig. Profitieren Sie von nützlichen Praxis-Tipps rund um das Thema, um eine attraktive und gutstrukturierte Prezi-Präsentation zu erstellen.

Hinweis: Im Seminar legen wir gemeinsam einen Gratis-Account an, den Sie auch nach Seminarende weiterverwenden können! Bitte Zugangsdaten zum E-Mailaccount mitbringen.

Mitzubringen: Im Seminar legen wir gemeinsam einen Gratis-Account an, den Sie auch nach Seminarende weiterverwenden können! Bitte Zugangsdaten zum E-Mailaccount mitbringen.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 26. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-600528 NEU!

Professionell gestalten mit Freier Software – digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist auf allen gängigen Betriebssystemen die freie und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. In diesem Einführungskurs lernen Sie in kleinen praktischen Übungen die verschiedenen Möglichkeiten der Fotobearbeitung kennen, wie z. B. ansprechender Zuschnitt, Retusche und Farbkorrekturen. Gestalten Sie Collagen mithilfe verschiedener Freistellungs-, Masken- und Ebenentechniken. Grundlagen in der Bildbearbeitung mit einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Umgang mit Dateien, Fenstertechnik, Grundkenntnisse des eigenen Betriebssystems

Leitung: Anke Lange
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: Fr., 16:00–19:15 Uhr, Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-600529

Bilder und Dateien – Fit für den E-Mail-Versand

Bevor Bilder und Dateien verschickt werden, ist eine Web-Optimierung empfehlenswert. Bei Bildern geht es darum, die Datenmenge zu reduzieren, damit sie schnell aufgerufen werden können. Dateien sollten in PDF verwandelt werden, damit das Layout erhalten bleibt. Im Kurs lernen Sie Bilder und Dateien fit für das Versenden per E-Mail zu machen. Die Arbeitsschritte werden praktisch erprobt. Inhalte: Größenänderung von Fotos, JPG-Dateien komprimieren, PDF-Dateien und ZIP-Dateien erstellen.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 13. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-600530

Das eigene Fotobuch am PC gestalten

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch – Schritt für Schritt

In diesem Kurs entstehen mit einer kostenlosen Gestaltungs-Software Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt. Fotobücher dienen auch dazu, Fotos zu archivieren oder diese in besonderer Form zu verschenken.

Mitzubringen: Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 3. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 39



151-600531

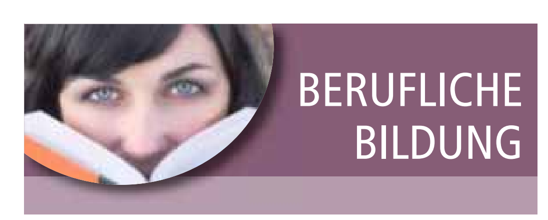
Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

- Wochenendseminar -

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. In einer Mischung von Theorie: wie hängen Blende, Belichtungszeit und Lichtempfindlichkeit zusammen, Kameratechnik und Bildgestaltung und Praxis: Exkursion nach einer Einführung am ersten Tag und Bildbesprechung am zweiten Tag. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ und Wechselobjektive.

Leitung: Stefan Benitz
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Sa., 23. Mai 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–15:00 Uhr, So., 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 49





Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien“**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

151-601201

Selbst- und Zeitmanagement

Tagesseminar am Wochenende

Haben Sie auch nie Zeit? Fühlen Sie sich gestresst und haben das Gefühl, die Arbeit wächst Ihnen über den Kopf? Dann kann Ihnen ein besseres Zeitmanagement helfen. Inhalte: Warum Zeitmanagement? Persönliche Zielsetzungen formulieren; Situationsanalyse und Zeitinventur; Entlastungsmöglichkeiten; Zeitplanung einmal anders: Meine Vision/meine Ziele bestimmen meine Zeit. Nein-Sagen – aber richtig!

Leitung: Sabine Wagner
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 42

151-601202 NEU!

Die perfekte Bewerbung gibt es nicht

Ein kurzweiliger Vortrag aus dem Alltag eines Bewerbungscoaches

Wussten Sie, dass es Leute gibt, die für andere Menschen Bewerbungen schreiben? Guido Hillmann ist ein Bewerbungs-Ghostwriter und immer auf der Suche nach der „nahezu-perfekten“ Bewerbung. In seiner Arbeit hat er es mit vielen Arbeitsuchenden zu tun, vom ungelernten Hilfsarbeiter bis zur „Frau Doktor“. In diesem Vortrag macht er einen Rundumschlag über das gesamte Thema des Bewerbungsprozesses von der Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch. Er gibt Tipps, Anregungen und Anekdoten und er rechnet mit seinen „Kollegen“ aus dem Bereich Personal und Bewerbungscoaching ab.

Leitung: Guido Hillmann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Fr., 20. März 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-601203

NEU!

Arbeitszeugnisse lesen und schreiben

Die Geheimsprache der Zeugnisse – warum eigentlich? Gibt es „versteckte Botschaften"? Dürfen wir nicht einfach Schulnoten vergeben? Was sagt das Zeugnis eines Großkonzerns aus und was des kleinen Handwerksbetriebs? Antworten auf diese Fragen soll dieses Seminar mit Workshopcharakter geben. Anhand von Beispielen lernen wir, die unterschiedlichsten Arbeitgeberbeurteilungen zu deuten. Und dabei werden wir uns natürlich auch mit der Frage beschäftigen, wie man einen Mitarbeiter gerecht beurteilt. Zielgruppe sind Entscheider aus kleinen und mittleren Unternehmen, die keine spezielle Ausbildung im Personalbereich absolvierten.

Leitung: **Guido Hillmann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 21. März 2015, 11:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-601204

Bewerbungstraining mit Mariam Njie

Sie planen eine berufliche Veränderung, möchten den Wiedereinstieg ins Berufsleben wagen oder sind Berufseinsteiger? Dieses praxisnahe Wochenendseminar bereitet Sie optimal auf Ihren Bewerbungsprozess vor. Sie erhalten Information von der Stellenanzeige über die schriftliche Bewerbung (inklusive Praxisbeispielen) und das erfolgreiche Vorstellungsgespräch bis zum Vertragsabschluss. Das Seminar wird mit einem Einblick in die relevanten Rechtsgrundlagen abgerundet.

Leitung: **Mariam Njie**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 65

151-601205

Vom Kollegen zum Vorgesetzten

- Tagesseminar am Wochenende -

Menschenführung will gelernt sein. Hier lernen Nachwuchsführungskräfte und solche, die es werden wollen die Grundlagen erfolgreicher Führung.

Inhalte:

1. Vom Kollegen zum Vorgesetzten – wie gehe ich damit um?
2. Führungsverständnis und Führungsstile
3. Wie motiviere ich meine Mitarbeiter?
4. Führungsinstrument Delegation
5. Lob und Kritik – richtig Feedback geben

Auf individuelle Fragen der Teilnehmer wird eingegangen.

Leitung: **Sabine Wagner**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 42

151-601206

Effizientes Lernen – Steigerung der Konzentration mit M.E.T. nach Franke®

- Tagesseminar am Wochenende -

M.E.T. stellen eine Verbindung zwischen westlicher Pädagogik und chin. Medizin dar. Es wird davon ausgegangen, dass bei Störungen und Unterbrechungen im Energiesystem Blockaden entstehen können, die es verhindern die jeweils gestellten Aufgaben zu lösen. Sind Störungen im Energiefluss des Menschen vorhanden, können diese Blockaden durch M.E.T. aufgespürt, besprochen und über das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte und unter Einbezug der rechten und linken Gehirnhälfte gelöst u. aufgelöst werden.

Mitzubringen: Bitte bringen Sie zum Seminar Schreibmaterialien mit und „Neugierde", eine interessante Methode kennenzulernen.

Zusatzinfo: Das Seminar richtet sich an Schüler, Studenten und Berufstätige, die ihre Lern- und Leistungseffizienz fördern möchten. Die innovative Methode ist nach erfolgter professioneller Anleitung leicht umzusetzen und wirkt sehr nachhaltig. Jede/r Teilnehmer/-in erhält eine kleine Gebrauchsanweisung, um die Methode in den Alltag umzusetzen.

Leitung: **Petra Jokuszies-Bülter**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 28. März 2015, 10:00–13:45 Uhr
Entgelt: € 32

151-601207

Unterstützung mit M.E.T. nach Franke® in Prüfungssituationen für Auszubildende

M.E.T. – Meridian-Energie-Techniken

Das Seminar richtet sich an Auszubildende, die ihre Lern-, Konzentrations- und Leistungseffizienz fördern möchten. Die innovative Methode ist nach erfolgter professioneller Anleitung leicht umzusetzen, wirkt sehr nachhaltig und wurde in vielen Prüfungs- und Lernsituationen bereits erfolgreich angewendet. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält eine kleine Gebrauchsanweisung, um die Methode zur Prüfungs- und Lernvorbereitung einsetzen zu können.

Leitung: **Petra Jokuszies-Bülter**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 32

151-601208

NEU!

Spannend präsentieren

Live-Auftritt und Präsentationsvideo

Sich selbst oder ein Fachthema publikumswirksam zu präsentieren ist immer wieder eine Herausforderung. Wie können wir Interesse wecken, unser Publikum für unsere Themen gewinnen und überzeugen? Erfolgsrezepte sind klare Botschaften, anschauliche Beispiele, lebendig erzählte Stories, überraschende Einstiege, die authentische persönliche Ausstrahlung und die Begeisterung für das eigene Thema. Mit der Storyboard-Technik entwickeln wir in diesem Workshop kreative Inszenierungskonzepte für wirkungsvolle Live-Auftritte und kurze Drehbücher für ansprechende Videoclips.

Inhalte: Kernbotschaften und Kommunikationsziele, Storyboard und Storyline,

Praktische Vortragsübungen mit Regietippps, Übungen zur Körpersprache und Sprechstimme, Storytelling – der lebendige Erzählstil, Videoaufzeichnungen

Leitung: **Thomas Westhoff**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 80



151-601209

Atem, Stimme, Sprechen

Übungsprogramm für die Stimme

Es wird ganzheitlich und körperbezogen an der Entwicklung, aber auch Entlastung einer klangvollen, tragfähigen Stimme gearbeitet. Themen sind: Wahrnehmung von Stimme und Körper, Erschließung von Resonanzräumen, Artikulation, Atemführung, Atmung und Bewegung, Stimmsitz. Auch die Singstimme findet Berücksichtigung. Der Kurs ist sehr geeignet für in einem Sprechberuf arbeitende Personen (z.B. Erzieher, Verkäufer, Lehrer, Politiker), steht jedoch allen offen.

Leitung: **Stefan Tiemann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Di., 3. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 48

151-601210

Stimmbalance

- Rhetorikseminar am Wochenende -

Wie kommt Klang in meine Stimme? Wie erreiche ich jene Balance zwischen Atmung und Bewegung, die meine Stimmpräsenz erhöht und mich befähigt, die Stimme gezielt und schonend einzusetzen? Der Kurs richtet sich an Menschen, die in sprechintensiven Berufen tätig sind. Sie erlernen Techniken und Fertigkeiten, ihre Stimme so einzusetzen, dass diese keinen Schaden nimmt und auch der Auftrittsangst entgegenwirkt. Damit kann vorsorglich eine Basis gelegt werden, um die Stimme zu trainieren und zu stabilisieren.

Jeder Kurstag wird mit einer vom Kursleiter durchgeführten Klangimprovisation (Obertoninstrument Körpertambura und Stimme) ausklingen.

Mitzubringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung (Hosen) und warme Socken (ggf. Stoppersocken)

Leitung: **Roland Krause**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Fr., 6. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-601211

Die ganze Welt ist eine Bühne

Methodenkoffer Theaterpädagogik für Schule und Unterricht

Theaterarbeit und Schauspiel fördern Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Vorstellungskraft, Empathie und Kooperation. Der Workshop vermittelt ein Spektrum praktischer Methoden aus der Theaterpädagogik für die Schule und die Erwachsenenbildung. Die ausgewählten Übungen lassen sich in Unterrichtseinheiten zu unterschiedlichen Themen und im Kommunikationstraining integrieren. Angesprochen sind auch Spielleiter/-innen in Theaterprojekten.

Inhalte: Darstellende Spiele und Improvisationen, Übungen zu Körperausdruck und Sprechstimme, Training der Vorstellungskraft, Rollenarbeit: Figuren, Charaktere und Typen entwickeln, Dramaturgie und Spannungsbogen, Inszenierungstechniken zur Gestaltung von Spielszenen nach Textvorlagen und eigenen Ideen.

Leitung: **Thomas Westhoff**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 25. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 80

151-601212

Konstruktiv und wertschätzend kommunizieren

- Tagesseminar am Wochenende -

Wo Menschen zusammen arbeiten, bleiben Missverständnisse und Konflikte nicht aus. Eine offene und ehrliche Kommunikation und ein guter und wertschätzender Umgang miteinander können diese Spannungen auflösen. Sie lernen in diesem Tagesseminar, insbesondere mit schwierigen Situationen souveräner umzugehen und tragfähige Lösungen zu finden.

Leitung: **Sabine Wagner**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 27. Jun. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 42

151-601213

Grundkurs Pressearbeit

Erfolgreich kommunizieren – Wie Sie es in die Medien schaffen

Eine gute Nachricht zu haben ist das eine. Doch wie verpacke ich sie richtig, sodass Sie bei Journalisten auch Gehör findet? Was ist die Geschichte? Was hat unser Leser davon? Wie kann man die Nachricht spannend erzählen? In diesem Kurs lernen Sie anhand von vielen praktischen Beispielen und Übungen die Grundsätze der PR-Arbeit und des journalistischen Schreibens und wie man Geschichten so erzählt, dass sie auch Gehör finden. Geeignet für Einsteiger und Nachwuchskräfte in der Pressearbeit. Viele Mitarbeiter in Pressestellen und Nachwuchskräfte in PR-Agenturen stehen täglich vor dieser Herausforderung. Wie gut, wenn man nicht nur die eine Seite des Schreibtisches kennt, sondern versteht, wie Redaktionen ticken. Denn was der Kunde, die Agentur oder das Unternehmen für eine gute Nachricht hält, muss noch lange nicht zu Begeisterungsstürmen in den Redaktionen führen.

Leitung: **Meike Hohenbrink**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Fr., 6. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–21:10 Uhr, Sa., 9:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-601214 BILDUNGS URLAUB

Text, Fotografie und Gestaltung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit

Von der Idee bis zum fertigen Produkt

- Bildungsurlaub -

Lernen Sie das grundlegende Handwerkszeug wirkungsvoller Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Eine optimale Gestaltung und Verknüpfung von Text, Bild und Grafik ist dabei ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Interessant und anschaulich geschriebene Texte sprechen die Leser an. In Flyern, Dokumentationen und auf Websiten sind Fotografien der Hingucker. Originelle Gestaltung fügt alles perfekt zusammen.

Leitung: **Angela von Brill, Gunhild Seyfert, Stephanie Jegliczka**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 185

151-601215 BILDUNGS URLAUB

Lehrgang zum/zur Brandschutzbeauftragten

- Bildungsurlaub -

Brandschutzmaßnamen stellen immer eine Existenzsicherung für den Einzelnen als auch für das Unternehmen selbst dar. Für die Beratung und zur Unterstützung auf dem weiten Feld der Brand-Prävention steht den Arbeitgebern, Unternehmern oder Gebäudebetreibern ein Brandschutzbeauftragter zur Seite, wenn er nicht sogar behördlich gefordert oder vorgeschrieben wird. Maßgebliche Institutionen wie Behörden, Versicherungen und Berufsgenossenschaften als auch Organisationen wie die Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes e.V. (vfdb) empfehlen die Bestellung eines qualifizierten Brandschutzbeauftragten. Typische Aufgaben des Brandschutzbeauftragten sind beispielsweise das Aufstellen bzw. Aktualisieren der Brandschutzordnungen, die Überwachung der Instandhaltung brandschutztechnischer Einrichtungen im Betrieb und die Beseitigung von brandschutztechnischen Mängeln. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die die Belange des Brandschutzes einerseits gegenüber Behörden und Versicherern und andererseits firmenintern vertreten. (Brandschutzbeauftragte). Die Lehrinhalte richten sich nach der Vorgabe der anerkannten Richtlinie der vfdb. Der Lehrgang ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

Inhalte: Rechtliche Grundlagen, Baulicher Brandschutz, Nutzungseinheiten, Brandlehre, Organisatorischer Brandschutz, Übung mit handbetätigten Feuerlöscheinrichtungen zur Brandbekämpfung, Brand- und Explosionsgefahr, Brandrisiken, Brandschutzordnung, Alarm- und Rettungspläne, Brandschutzmanagement, Brandschutzkonzepte.

Zertifikatsprüfung: Der Lehrgang schließt am letzten Tag mit einer Zertifikatsprüfung ab. Diese besteht aus einem schriftlichen Teil (Multiplechoice-Verfahren) und einer mündlichen Prüfung (Bearbeitung einer Fallstudie in Arbeitsgruppen).

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48, datiert vom 28. 1. 2014 mit der VA-Nr. 14-44509.

Leitung: **Herbert Kirchner, Klaus Fiening**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr, je 8:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 989

151-601216

Brandschutzhelfer

- Tagesseminar am Wochenende -

Ein Brand stellt für jedes Unternehmen eine ernste Gefährdung dar. Die Verantwortung für die Beschäftigten, die Sicherung des Unternehmens und die öffentliche Sicherheit erfordern daher eine angemessene Aufmerksamkeit für dieses Thema. Zum betrieblichen Brandschutz gehören u. a. eine regelmäßige Unterweisung aller Beschäftigten und eine Ausbildung von Brandschutzhelfern. Konkretisiert werden die Anforderungen an Brandschutzhelfer in der technischen Regel für Arbeitsstätten (ASR) A2.2. Hier werden die theoretischen Inhalte einer Unterweisung und praktische Übungen mit Feuerlöscheinrichtungen vorgegeben. Sind die Inhalte der ASR im Betrieb umgesetzt, so erfüllt der Arbeitgeber die gesetzlichen Forderungen. Durch die Teilnahme an unserem Kurs kommen Sie Ihrer Verpflichtung aus dem § 10 des Arbeitsschutzgesetzes nach und erfüllen die Vorgaben der ASR A2.2 in Bezug auf normale und auf erhöhte Brandgefährdung. In der Veranstaltung werden Ihnen alle erforderlichen Kenntnisse für die Funktion des Brandschutzhelfers vermittelt. Sie sind in der Lage, erforderliche Maßnahmen gezielt zu ergreifen und den Brandschutzbeauftragten Ihres Unternehmens aktiv zu unterstützen. Im praktischen Teil werden Sie in den Umgang mit Feuerlöschern eingewiesen.

Teilnehmerkreis: Verantwortliche Mitarbeiter im Bereich Arbeitssicherheit, Mitarbeiter mit Brandschutzaufgaben, Hausmeister und Haustechnisches Personal, Personen, die die Funktion des Brandschutzhelfers übernehmen sollen.

Leitung: **Klaus Fiening**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 8:30–16:45 Uhr
Entgelt: € 230

151-601217

Gästeführer im Osnabrücker Land werden?!

- Informationsveranstaltung zum Lehrgang -

Sie möchten gerne als freiberuflicher Gästeführer tätig werden und dabei das Osnabrücker Land, Ihren Heimatort, ein Museum, ein besonderes Gebäude oder einen Platz erlebbar und erfahrbar machen? Die Einsatzbereiche sind Städte oder Dörfer, Naturräume, Denkmäler, Kirchen, Klöster, Schlösser oder Museen. Sie verstehen sich als Botschafter ihrer Region und ihres Heimatortes und vermitteln den Gästen ein lebendiges und positives Bild der Region mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten und liebenswerten regionalen Besonderheiten. Darüber hinaus betreuen sie ihre Gäste freundlich und zugewandt, sind Ansprechpartner für organisatorische Fragen und geben dem Gast das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Der Lehrgang bietet das Handwerkszeug dazu und gibt Ihnen die Sicherheit, anschließend kompetent und souverän Gästegruppen zu begleiten. Sie werden in der Lage sein, eigenständig Führungen zu unterschiedlichen Bereichen und Themen zu erarbeiten und durchzuführen und Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten optimal einzusetzen. Sie erhalten eine Bescheinigung, mit der Sie Ihre qualifizierte Weiterbildung bei den entsprechenden Auftraggebern belegen können.

Inhalte: Geschichte, Kultur, Kunstgeschichte und Naturkunde des Osnabrücker Landes; Rhetorik und Kommunikation sowie organisatorische Kompetenzen; Aufbau und Gestaltung von interessanten Führungen; Rechtsgrundlagen für Ihre Tätigkeit als Gästeführer/-in; Tourismus im Osnabrücker Land; Präsentation der eigenen Führung.

Leitung: **Hermann Mesch**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mo., 23. März 2015, 18:30–20:45 Uhr
entgeltfrei

151-601218

Gästeführer im Osnabrücker Land werden?!

Ausbildung zum Heimat-, Kultur- und Gästeführer

Leitung: **Hermann Mesch**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Fr., 16:00–19:15 Uhr und je Sa., 9:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 298

132-600306

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/-in

Schulmedizinischer Teil

Der Lehrgang bereitet Heilpraktikeranwärter/-innen auf die staatliche Prüfung beim Gesundheitsamt vor. Im Unterricht werden die Kenntnisse zur Erkennung und Beurteilung von Krankheiten vermittelt, im praktischen Teil Grundkenntnisse der Homöopathie, Bachblüten und Phytotherapie. Bei entsprechender persönlicher Eignung ist der Lehrgang für alle Interessierten offen, die sich vorstellen können, therapeutisch zu arbeiten, und ist besonders geeignet für pädagogische, soziale oder helfende Berufe.

Der Lehrgang hat im Nov. 2013 begonnen, ein Einstieg ist noch möglich. Flyer auf Anfrage: Tel. (05 41) 501-30 83.

Termine jeweils dienstags abends von 18:00–21:15 Uhr und 1x monatlich samstags von 9:00–16:00 Uhr.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10 a**

KOOPERATION MIT DER KOORDINIERUNGSSTELLE **FRAU UND BETRIEB**



Die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb (Ko-Stelle) mit Sitz in Osnabrück hat das Ziel, das Interesse von Frauen an der Vereinbarkeit von Beruf und Familie mit dem Interesse der Betriebe an betriebswirtschaftlich vorteilhaften Arbeitsbedingungen zu verknüpfen. Die Ko-Stelle bezuschusst im Rahmen ihrer Tätigkeiten und Ziele auch verschiedene Kurse von Weiterbildungsträgern wie der VHS Osnabrücker Land. Solche Kurse sind im Heft als Kooperation mit der Ko-Stelle gekennzeichnet.

Anspruch auf Bezuschussung haben:

Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig beschäftigte Frauen und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb angehören. Arbeitslose Frauen, die nicht ALG I- oder ALG II-Empfängerinnen sind, haben ebenfalls Anspruch auf Bezuschussung.

Anträge auf Entgeltermäßigung erhalten Sie bei der VHS oder in der Ko-Stelle **(www.frau-und-betrieb-os.de).** Die Anträge müssen vor Kursbeginn bei der Ko-Stelle eingereicht werden. Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht.

VHS**CONCEPT**

Die VHS Osnabrücker Land ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von 60 niedersächsischen Volkshochschulen sowie der Bremer und Bielefelder Volkshochschule.

Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, arbeitsfelderweiternde sowie fachübergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventen/innen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen.

Ihr Ansprechpartner:

- **Hermann Wellers**
  Telefon (05 41) 501- 30 93
  E-Mail: wellers@LKOS.de

Im Semester 1.2015 starten folgende vhsConcept-Lehrgänge:

- **Pädagogische/r Mitarbeiter/-in an Grundschulen**
- **Aufbaumodul „Päd. Mitarbeiter/-in / SEK I"**
- **Aufbaumodul „Päd. Mitarbeiter/-in / Inklusion"**
- **Fachkraft Kleinstkindpädagogik**
- **Fachwirt/-in Kindertageseinrichtungen**
- **Fachkraft integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten INFO**
- **Qualifikation Schulmediator/-in**
- **Systemischer Familienberater / Grundkurs**





Ihr Ansprechpartner:
Hermann Wellers, Tel. (05 41) 501-30 93

151-600901

Grundkurs für Helfer/-innen in der Altenpflege

In 240 Unterrichtsstunden werden grundlegende fachliche Qualifikationen für die Pflege und Betreuung in der stationären und ambulanten Altenpflege vermittelt. Lerninhalte sind: Altenarbeit als Beruf, pflegerische Basisqualifikationen, dementielle und gerontopsychiatrische Krankheitsbilder, Gesundheits- und Ernährungslehre, Tagesgestaltung, Grundlagen der Kommunikation und die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Der Lehrgang wendet sich an Personen, die Interesse an einer Tätigkeit in de Altenpflege haben sowie an Mitarbeiter/-innen in der stationären und ambulanten Altenpflege, die über keine Pflegeausbildung verfügen.

Der Unterricht erfolgt einmal wöchentlich mittwochs von 18:00 bis 20:30 Uhr sowie 14-tägig samstags von 8:30 bis 12:30 Uhr. An zwei Samstagen findet der Unterricht von 9:00 bis 16:00 Uhr statt. Der Lehrgang endet im März 2016.

Die erfolgreiche Kursteilnahme wird mit einem VHS-Zertifikat bescheinigt.

Für weitere Informationen kann ein Flyer angefordert werden.

Leitung: Helga Hömme-Porsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 22. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 64 Termine
Entgelt: € 540; € 420 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600902

Zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich

Qualifizierung gemäß § 87b SGB XI bzw. §45b SGB XI

Zusätzliche Betreuungskräfte in der stationären Pflege oder zugelassenen ambulanten Pflegediensten unterstützen die Pflegefachkräfte bei der Begleitung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, psychischen oder geistigen Beeinträchtigungen. Im Rahmen eines 80 stündigen Betreuungspraktikums in der Altenpflege werden Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit einer erheblichen Einschränkung der Alltagskompetenz gesammelt.

Der Unterricht erfolgt einmal wöchentlich mittwochs von 18:00 bis 20:30 Uhr sowie 14-tägig samstags von 8:30 bis 12:30 Uhr. An zwei Samstagen findet der Unterricht von 9:00 bis 16:00 Uhr statt. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird mit einem VHS-Zertifikat bescheinigt.

Für weitere Informationen kann ein Flyer angefordert werden.

Leitung: Magdalena Kavermann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 11. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 41 Termine
Entgelt: € 480; € 380 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb



151-600903

Qualifizierung zur zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich gemäß §87b SGB X

- Aufbaumodul für vorqualifizierte Alltagsbegleiter/-inen und Altenpflegehelfer/innen -

Zusätzliche Betreuungskräfte in stationären Altenpflegeeinrichtungen oder zugelassenen ambulanten Pflegediensten unterstützen Pflegefachkräfte bei der Begleitung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, psychischen oder geistigen Beeinträchtigungen.

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer-/innen, die bereits einen Grundkurs Altenpflegehilfe absolviert haben oder über eine andere gleichwertige mind. 120 Ustd. umfassende Vorqualifikation verfügen, um die Richtlinien des § 87b bzw. § 45b SGB XI zur Qualifikation von zusätzlichen Betreuungskräften zu erfüllen.

Unterrichtszeiten: wöchentlich montags und donnerstags von 17:15 bis 20:30 Uhr (4 Ustd. à 45 Min.) und zusätzlich ein Abschlussgespräch. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird mit einem VHS-Zertifikat bescheinigt.

Für weitere Informationen kann ein Flyer angefordert werden.

Der Lehrgang umfasst 52 Unterrichtsstunden und zusätzliche 20 Stunden Hospitation im Bereich der Betreuung in einer Einrichtung der Altenpflege.

Leitung: Magdalena Kavermann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 28. Mai 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 13 Termine
Entgelt: € 156; € 96 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600904

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich nach §87b SGB XI

- Fortbildung für bereits qualifizierte Betreuungskräfte -

Gemäß den Richtlinien und Vorgaben des § 87b SGB XI zur Qualifikation von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen (hier: § 4 Qualifikation, Abs. 1 und 4) müssen sich die bereits qualifizierten Betreuungskräfte jährlich mit einem Gesamtumfang von 16 Unterrichtsstunden fortbilden.

Inhalte: Reflexion der Betreuungspraxis, Betreuungsarbeit dokumentieren, Spiele mit einfachen Materialien, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Praktische Anregungen und Fallarbeit.

Leitung: Magdalena Kavermann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, 2x Mi., je 17:30–20:45 Uhr und 1x Sa., 9:00–16:00Uhr
Entgelt: € 48; € 24 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600905

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich nach §87b SGB XI

- Fortbildung für bereits qualifizierte Betreuungskräfte -

Leitung: Magdalena Kavermann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, 2x Mi., 17:30–20:45 Uhr und 1x Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 48; € 24 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

HABEN SIE **ANREGUNGEN** FÜR UNSERE NEUE **PROGRAMMPLANUNG?**

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-600906

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich nach §87b SGB XI

- Fortbildung für bereits qualifizierte Betreuungskräfte -

Inhalte: Reflexion der Betreuungspraxis, Betreuungsarbeit dokumentieren, Spiele mit einfachen Materialien, Stressmanagement/Umgang mit Konflikten.

Leitung: Magdalena Kavermann
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 17. Sep. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, 2x Do., 17:30–20:45 Uhr und 1x Sa., 9:00–16:00 Uhrr
Entgelt: € 48; € 24 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600907

Zusatzqualifikation „Delegierbare Behandlungspflege in der häuslichen Alten- und Krankenpflege

- Fortbildung für vorqualifizierte Altenpflegehelfer/-innen und Schwesternhelferinnen -

Vorqualifizierte Pflegehilfskräfte können (in Neuregelung zu §63 Abs. 3b und 3c SGB V, vorbehaltlich der Länderregelungen und Vereinbarungen mit den Pflegekassen) einige Aufgaben der Behandlungspflege übernehmen: Blutdruckmessung, Inhalation, Subkutane Injektionen, Richten von Injektionen, Auflegen von Kälteträgern, Verabreichung von ärztlich verordneten Medikamenten und Anziehen von Kompressionsstrümpfen (Klasse 2–4).

Unterrichtszeiten: 1x Samstagvormittag von 8:30 bis 12:30 Uhr, 4x dienstagsabends von 17:00 bis 21:00 Uhr, Abschlussklausur: Di., 19. 5. 2015, 17:00–19:30 Uhr

Am Ende dieser Fortbildung bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat, das Ihnen bestätigt, dass gemäß den Handlungsempfehlungen zur Durchführung von §132a Abs SGB 5 das dafür notwendige Wissen und die notwendigen Fertigkeiten vermittelt wurden.

Leitung: Elke Benter, Helga Hömme-Porsch
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Sa., 18. Apr. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine
Entgelt: € 100; € 50 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb



151-600908 NEU!

Workshop „Gedächtnistraining“

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege und in der Seniorenarbeit -

Entwicklung und Erprobung von Gedächtnisspielen von einfach bis anspruchsvoll.

Leitung: **Magdalena Kavermann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 2. März 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 17:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 24; € 12 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb



151-600909

Workshop „Tanzen im Sitzen“ – für Anfänger und Fortgeschrittene

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege und Behindertenhilfe -

„Tanzen im Sitzen“ aktiviert ältere und behinderte Menschen durch Bewegung nach Musik. Diese Tanzform spricht den ganzen Menschen an, vermittelt Freude, fördert soziale Kontakte und trainiert Alltagsbewegungen. Der Workshop wendet sich an Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe. Inhalte sind: Tänze im Sitzen; Rhythmische Bewegungsspiele; Tänze mit Handgeräten; Zielgruppengerechte Vereinfachung von Tänzen; Stundenbilder; Anleitung aus der Praxis für die Praxis.

Leitung: **Elke Beyling**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 28; € 14 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb



HAUS DES LERNENS

Sofern nicht anders benannt, finden die Veranstaltungen in **Osnabrück** im **Haus des Lernens, Johann-Domann-Straße 10** statt.

151-600911 NEU!

Workshop „Basale Stimmulation“

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege -

Basale Stimulation in der Betreuungsarbeit mit Fallbeispielen und praktischen Übungen.

Leitung: **Magdalena Kavermann**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 16. März 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 17:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 24; € 12 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb



151-600910

Workshop „Tanzen im Sitzen“ – für Anfänger und Fortgeschrittene

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege und Behindertenhilfe -

Leitung: **Elke Beyling**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 28. März 2015, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 28; € 14 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600912



„Und wenn sie nicht gestorben sind...“

Märchenarbeit im Umgang mit älteren Menschen

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege -

In der Kindheit haben wir sie gehört: Märchen. So sind sie eine Verbindung zu uns selbst, zu unseren Erinnerungen, zu unseren Bildern und Gefühlen. Gerade ältere Menschen lieben es, die Zeit rückwärts zu drehen und noch einmal ihre Kindheit anzuschauen. Das Erzählen und Vorlesen von Märchen unterstützt diesen Wunsch auf eine phantasievolle und sinnliche Weise. Es weckt Erinnerungen und lässt Geborgenheit entstehen.

Dieser zweiteilige Workshop gibt einen Einblick in die Märchenarbeit für Interessierte, die mit Senioren arbeiten oder arbeiten wollen. Bereits qualifizierte Betreuungskräfte nach §87b SGB XI können im Rahmen ihrer jährlichen Fortbildung wahlweise den Anfänger- oder Fortgeschrittenenkurs buchen.

Teil I für Anfänger

Entstehung: Herkunft und Bedeutung der Märchen

Entscheidung 1: Erzählen oder Lesen?

Termine: Sa., 6. 6. 2015 (10.00–15.30 Uhr) ,
Mi., 10. 6. 2015 (18.00–20.45 Uhr)

Teil II für Fortgeschrittene

Entscheidung 2: Welche Geschichte?

Erleben: Praxisübungen zum Lesen mit lebendiger Stimme

Termine: Mi., 17. 6. und 24. 6. 2015
(jeweils 18.00–20.45 Uhr)

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 4 Termine
Entgelt: € 64; € 32 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600913

„Emma auf dem Wohnbereich ...“

Handpuppen als Aktivierungsmethode im Umgang mit älteren Menschen

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege -

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, mit Handpuppen – auch spontan und individuell – mit dementiell erkrankten und pflegebedürftigen Menschen in der stationären Altenpflege oder in der Tagespflege in Kontakt zu kommen und so eine Aktivierungschance zu eröffnen.

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 20. Jun. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00–15:15 Uhr
Entgelt: € 48; € 24 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

151-600914

„Mit Musik geht vieles leichter ...“

Musikalische Aktivierungsangebote in der Altenpflege

- Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege -

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten mit musikalischen Angeboten (Gesang, Rhythmik, einfachen Instrumenten, auch rezeptiven Angebote) dementiell erkrankte und pflegebedürftige Menschen in der stationären Altenpflege oder in der Tagepflege anzusprechen und eine Aktivierungschance zu eröffnen.

Leitung: **Hedda Auffahrt**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 16. Sep. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, 17:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 38; € 19 bei Anspruch auf Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

VHS BUSINESS-TRAINING: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Betriebliche Gesundheitsförderung ist modernen Unternehmungen ein vertrautes Element der Personalpolitik. Sie zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, bereits bestehende Beschwerden abzubauen, **Gesundheitspotenziale** zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist Teil moderner Unternehmensphilosophie und verfolgt auch immer eine unternehmensstrategische Zielsetzung.

Sie planen für Mitarbeiter/innen Ihrer Unternehmung ein auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittenes Förderungsprojekt oder eine Einzelmaßnahme? Bitte denken Sie ruhig daran, unsere Kompetenz zu bemühen.





Ihr Ansprechpartner:
Hermann Wellers, Tel. (05 41) 501-30 93

Qualifizierungskurse für Tagesmütter/väter in den VHS-Außenstellen

Bersenbrück	ab 12. Jan. 2015	mo./mi.	8:30–11:30 Uhr
Osnabrück	ab 13. Jan. 2015	di./sa di.	19:00–21.15 Uhr/
		14tägig	sa.9:00–14:00 Uhr
GM-Hütte	ab 13. Jan. 2015	di.	8:30–11:30 Uhr
Neuenkirchen	ab 16. April 2015	di./do.	8:30–11:30 Uhr

142-601101

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierige Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation/Gespräch
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen

Zusätzlich: „Erste Hilfe am Kind" (12 Unterrichtsstunden)

Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Voraussetzung: Vor einer Kurszusage ist unbedingt eine persönliche Beratung beim wohnörtlichen Familienservicebüro notwendig.

Leitung: Doris Morszeck-Groten
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Di., 13. Jan. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 54 Termine, je Sa. und Di., 9:00–11:15 Uhr, 160 UE
Entgelt: € 464; keine Ermäßigung



151-600915

Chancen der freiberuflichen Tätigkeit in der Kindertagespflege

Angesprochen sind Tagesmütter und -väter und Personen, die es noch werden wollen:

Themen:

- Steuern
- Was ist eine professionelle Dienstleistung?
- 5 Kompetenzen für Selbständige
- Maßnahmen/Tätigkeiten/Angebote
- Möglichkeiten der Preisgestaltung
- Kommunikation der Dienstleistung

Leitung: Christian Schmelcher
Ort: Osnabrück, Kreishaus, Großer Sitzungssaal, Am Schölerberg 1
Termin: Mo., 27. Apr. 2015, 17:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 10

151-600916

Stressvermeidung und Stressbewältigung in der Kindertagespflege

- Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für Tagesmütter/-väter -

Viele Tagespflegepersonen leiden unter den oft belastenden Arbeitsbedingungen. Ohne es zu wollen, kann das dazu führen, dass die Arbeit nur noch wenig Spaß macht, die Gesundheit oder die Beziehung zu den Kindern leidet. Wir werden gemeinsam das eigene Stressverhalten unter die Lupe nehmen. In der Gruppe werden so neue Bewältigungsstrategien für den Alltag kennen gelernt und ausprobiert.

Leitung: Sofia Pain, Lotte Furmanek
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Mi., 22. Apr. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, 4x Mi., je 19:15–21:30 Uhr und 2x Sa., je 9:00–13:30 Uhr
Entgelt: € 69

151-600917

Sprachentwicklung; Sprechen und Sprachverständnis

- Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für Tagesmütter/-väter -

Diese Fortbildung richtet sich an qualifizierte Tagesmütter/-väter, die ein besonderes Interesse an einer individuellen Sprachförderung ihrer Tageskinder haben. Voraussetzungen für den Spracherwerb werden ebenso Thema sein, wie das Erkennen von Entwicklungsverzögerungen. Ausgehend vom theoretischen Wissen wird dann in der Gruppe das eigene Sprechverhalten reflektiert und gemeinsam werden passende Verhaltensweisen erarbeitet.

Leitung: Lotte Furmanek, Sofia Pain
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Mi., 27. Mai 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, 4x Mi., je 19:15–21:30 Uhr und 2x Sa., je 9:00–13:30 Uhr
Entgelt: € 69

151-600918 **NEU!**

Babyzeichensprache

Bewegte Hände – bewegte Sprache – bewegendes Miteinander

Kinder verfügen bereits, bevor sie selber sprechen können, über ein großes Sprachverständnis. Bis zum Sprechvermögen ermöglichen es Babyzeichen dem Kind, seine Bedürfnisse auszudrücken. Das Kind kann durch die einfachen Gebärden zeigen, welches Thema es gerade beschäftigt. Schon Säuglinge können so in ihrer Selbständigkeit und ihrer Kommunikationsfreude gefördert werden. Der Erwachsene kann diese Beobachtung als Grundlage für seine pädagogischen Handlungen nutzen.

Leitung: Katharina Schütze
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 28



151-600919

Lehrgang „Fachkraft Kleinstkindpädagogik" (vhsConcept)"

- Informationsveranstaltung -

Informationsveranstaltung zur Weiterqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/-innen im Elementarbereich

Leitung: Esta Schlenther-Möller
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 18:00–20:15 Uhr
entgeltfrei



151-600920

Lehrgang „Fachkraft Kleinstkindpädagogik" (vhsConcept)

- Weiterqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/-innen im Elementarbereich -

Lehrgangsinhalte sind:

1. Bildung und pädagogische Ansätze im Kindergarten
2. Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
3. Bildungsprozesse bei Kindern unter 3 Jahren
4. Individuelle Entwicklung
5. Organisationsstrukturen in der Kita-Einrichtung
6. Gestaltung des pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
7. Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/innen
8. Erziehungspartnerschaft mit Eltern

Der Lehrgang umfasst 170 Unterrichtsstunden, die nach Stundenplan mittwochs (17:00–20:15 Uhr), freitags (14:00–20:30 Uhr) und samstags (9:00–16:00 Uhr) durchgeführt werden. Hinzu kommen zwei je 5-tägige Bildungsurlaubswochen von Mo.–Fr. (jeweils von 9:00–16:30 Uhr).

Leitung: Jens Möller, Esta Schlenther-Möller
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Sa., 18. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 20 Termine
Entgelt: € 1.275

151-600921

Lehrgang „Fachwirt/-in für Kindertageseinrichtungen" (vhsConcept)

- Informationsveranstaltung -

Der berufsbegleitende Lehrgang „Fachwirt/-in für Kindertageseinrichtungen" richtet sich an Personen, die in pädagogischen, sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine Leitungsposition anstreben oder innehaben. Neben berufsfeldorientierten theoretischen Kenntnissen werden konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermittelt sowie die Praxisreflexion gefördert.

Leitung: Jens Möller
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Mo., 2. März 2015, 17:00–18:30 Uhr
entgeltfrei

GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?
Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-600922

Lehrgang „Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen" (vhsConcept)

Weiterqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/-innen im Elementarbereich

Lehrgangsinhalte sind:

1. Leitungspersönlichkeit und Selbstmanagement
2. Personalentwicklung
3. Finanzierung und Verwaltung
4. Büroorganisation/EDV
5. Kindheit, Familie, Gesellschaft
6. Pädagogische Ansätze und Methoden
7. Modernes Management in der KiTa
8. Organisationsentwicklung
9. Gesprächsführung
10. Marketing
11. Zusammenarbeit mit Eltern/Institutionen
12. Praxisreflexion/Supervision

Teilnehmen können: Sozialpädagogen/-innen, Erzieher/-innen mit einer mind. zweijährigen Berufserfahrung im Bereich von Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit einem vergleichbaren Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung.

Leistungsnachweise: Referat, Protokoll, Abschlusshausarbeit (ca. 25 Seiten), Abschlusskolloquium

Termine sind: 20. 6., 10.–11. 7., 24.–25. 7., 5. 9., 26. 9., 23. 10., 27.–28. 11., 18.–19. 12. 2015/5-tägige Bildungsurlaubswoche: 11.–15. 1. 2016, 12.–13. 2., 27. 2., 18. 3., 8.–9. 4., 27.–28. 5., 24.–25. 6., 12. 8., 9.–10. 9./5-tägige Bildungsurlaubswoche: 24.–28. 10. 2016, 16. 12. 2016 (freitags: 14:00–20:15 Uhr/samstags: 9:00–16:45 Uhr). Zusätzlich 40 Stunden nach Absprache. Geringfügige Änderungen nach Vorabinfo/Absprache möglich.

Leitung: **Jens Möller, Esta Schlenther-Möller**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 20. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 31 Termine
Entgelt: € 2.300 zzgl. 145 € Prüfungsgebühren und 25 € Materialkosten

151-600923



Lehrgang „Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten" (vhsConcept)

- Informationsveranstaltung -

Inklusion beginnt schon in Krippen und Kindergärten. 2014 wurde das Curriculum „Integrative Erziehung und Bildung" um die heilpädagogische Arbeit mit unter Dreijährigen modifiziert, erweitert und erprobt. Neben qualifizierten Heilpädagogen/innen oder Heilerziehungspfleger/-innen können auch Erzieher/-innen nach einer durch das Land Niedersachsen anerkannten Weiterbildung als Fachkräfte für die inklusive Betreuung in Tageseinrichtungen eingesetzt werden. Damit eine gemeinsame Bildung und Betreuung von Kindern mit und ohne Unterstützungsbedarf erfolgreich gelingen kann, wird weiterhin mehr Fachpersonal mit heilpädagogischen Qualifikationen benötigt. Der VHSConcept-Lehrgang mit insgesamt 260 Unterrichtsstunden erfüllt die formalen und inhaltlichen Anforderungskriterien.

Schwerpunkte sind:

- Entwicklung integrativer/inklusiver Erziehung
- Entwicklung und Lernen des Kindes in den ersten 6 Lebensjahren
- Ressourcenorientierung in der integrativen/inklusiven Praxis
- Beeinträchtigungen kindlicher Entwicklung
- pädagogisch-didaktische Ansätze in Kindergarten und Krippe
- Beobachtung, Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Zusammenarbeit mit Familien und Institutionen
- die Kindertagesstätte als integrativer/inklusiver Erfahrungsraum.

Lehrgangsbeginn: Oktober 2015 (bei ausreichender Anzahl verbindlicher Anmeldungen)

Leitung: **Lotte Furmanek, Hermann Wellers**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 22. Apr. 2015, 17:30–19:00 Uhr
entgeltfrei

151-600924



Gemeinsam leben – gemeinsam lernen

Auf dem Wege zu einer inklusiven Pädagogik im Kindergarten

- Fortbildung für Erzieher/-innen -

Inklusive Pädagogik ist ein Ansatz der auf Vielfalt beruht. Ziel ist es, eine gleichberechtigte Teilhabe unabhängig von Migrationshintergrund oder Behinderung, einen barrierefreien Zugang zum Lernen und Spielen in der Kita zu ermöglichen.

- Was bedeutet Inklusion?
- Wie kann Inklusion im Kindergarten gelingen?
- Möglichkeiten und Notwendigkeiten inklusiver Pädagogik
- Inklusive Pädagogik in der Praxis
- Index für Inklusion
- Umgang mit Vielfalt und Unterschiedlichkeit
- Erzieher/-innenkompetenz und Bezugspersonenkonstanz
- Fortschreibung der Konzeption

Leitung: **Jens Möller**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mo., 2. März 2015, 8:30–15:30 Uhr
Entgelt: € 56



151-600925



Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten im Hort

Auffällige Kinder im Hort und in der Grundschule besser erkennen, einschätzen und ihnen angemessen begegnen

- Fortbildung für Erzieher-/innen und Pädagogische Mitarbeiter/-innen -

Dieses Seminar vermittelt eine kompakte Einführung in die Thematik auffälligen, aggressiven Verhaltens. Schwerpunkte sind die Einordnung, Zuordnung dieses abweichenden, kindlichen Verhaltens und Anregung zum eigenen Verhalten, damit auch neue Sichtweisen auf die „schwierigen Fälle" und professionelles Handeln in schwierigen Situationen möglich werden.

Angesprochen sind Erzieher/-innen und Pädagogische Mitarbeiter/-innen aus Hort-/Kita- und Grundschuleinrichtungen. Bitte bringen Sie einige Fallbeispiele mit in das Seminar.

Leitung: **Jens Möller**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Di., 12. Mai 2015, 8:30–15:30 Uhr
Entgelt: € 56

151-600926



Von „mach mit" bis „entscheide selbst" – Partizipation in der Kita

Fortbildung für Erzieher/-innen im Rahmen des Projektes „Kitas für Demokratie" der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Ziel des Seminars ist es, konkrete Anregungen für Partizipation in der Kita zu bekommen, die in der Praxis zeitnah umgesetzt werden können. Dass Kinder ein Recht auf Teilhabe haben, steht im Niedersächsischen Orientierungsplan für Bildung und Erziehung (S. 10). So sagen es außerdem die Kinderrechte und so sagt es auch unser professionelles Bewusstsein. Nur wie? Und wie viel? Beteiligung von Kindern braucht Mut, Zeit und die Bereitschaft, eigene Macht abzugeben und Kindern zu vertrauen.

Das Seminar bietet eine Heranführung an das Thema Partizipation und seine rechtlichen Grundlagen, praktische Anregungen für Partizipationsmöglichkeiten in der Kita und die Möglichkeit, weitere Schritte zu mehr Partizipation in der eigenen Einrichtung zu durchdenken.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 6. Mai 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 8; ermäßigte Kursgebühr (Projektfinanzierung)

151-600927

BISC – Bielefelder Screening

- Fortbildung für Erzieher/-innen -

Das „Bielefelder Screening" ist ein Testverfahren, das eine zuverlässige, individuelle Einschätzung von Vorschulkindern ermöglicht, für die ein Risiko zur Ausbildung einer Lese-Rechtschreib-Schwäche (L-R-S) besteht. Inhalte: Hintergründe zu L-R-S; Die Grundlagen des Bielefelder Screenings; Phonologische Bewusstheit; Der Aufbau und die Anwendung des Tests; Die Auswertung des BISC; Einbeziehung von Eltern; Rahmenbedingungen; Möglichkeiten zur Förderung von Kindern.

Leitung: **Jens Möller**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 30. Mai 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–15:30 Uhr, So., 8:30–15:30 Uhr, Di., 16:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 140; zzgl. (ca. € 4) Materialkosten

151-600928

BILDUNGS URLAUB

„Worte trommeln – Trommeln erzählen"

Sprachförderung im Kindergarten und Elementarbereich

- Bildungsurlaub -

Mit den Prinzipien der Rhythmik – Musik, Bewegung, Sprache – in Verbindung mit Trommeln und Kleinpercussion-Instrumenten sollen die Teilnehmenden Fähigkeiten erwerben, die sie in ihrer Arbeit mit Kindern zur Wahrnehmungsschulung, insbesondere zur Sprachförderung einsetzen können. Der Bereich „Erzählen" verknüpft Erzählungen, Spontangeschichten mit darstellerischem Spiel und Theaterpädagogik. Das Erzählen von Geschichten wird über Rhythmik, Bewegung, Wort und Darstellung erlernt.

Die Fortbildung ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt (VA-Nr. 13-39525-1213/48). Umfang: 40 Unterrichtsstunden.

Bitte bringen Sie – sofern vorhanden – eine Trommel (z.B. Conga, Bongos, Djembe oder Cajon) mit.

Leitung: **Ingrid Neteler, Sabine Meyer**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Beginn: Mo., 29. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 198 (ohne Verpflegung)

151-600929



„Ich versteh' die Jungen nicht!"

Pädagogische Arbeit mit herausfordernden Jungen

Fortbildung für Erzieher/-innen im Rahmen des Projektes „Kitas für Demokratie" der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Tobi rennt den ganzen Tag ohne Unterlass. Alec kennt keine Grenzen, lässt sich nichts sagen. Tuncay weint aus unerklärlichen Gründen und rastet immer wieder aus. In diesem Workshop wird die geschlechtliche Dimension kindlichen Verhaltens beleuchtet. Wenn wir unseren Blick auf die Anforderung, ein „richtiger" Junge werden zu müssen lenken, kommen neue Deutungsmöglichkeiten ans Licht. Jungen*verhalten kann so besser verstanden und ihm begegnet werden. Wir wissen, dass Orientierung an traditionellen Männlichkeitsmustern (wie etwa dem Zwang, jederzeit souverän und überlegen sein zu müssen, d.h. ständig in Konkurrenz) Empathie und Begegnungen auf Augenhöhe enorm erschweren. Deshalb erarbeiten wir Möglichkeiten zur Entlastung, Förderung und solidarischen Begrenzung von Jungen. Anhand konkreter Situationen aus Ihrem Alltag werden wir Jungen-Verhalten deuten und verschiedene Handlungsmöglichkeiten ausprobieren.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 3. Jun. 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 8, ermäßigte Kursgebühr (Projektfinanzierung)






Ihr Ansprechpartner:
Hermann Wellers, Tel. (05 41) 501-30 93

151-600930

Lehrgang Systemische/-r Familienberater/-in (VhsConcept)

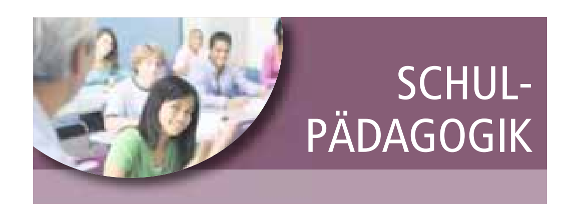
- Grundkurs -

Im Vordergrund des Lehrgangs steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen sowie die Wahrnehmung und Nutzung eigener Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Erarbeitung, Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Die Teilnahme an einem Auswahltag bzw. einen Informationsgespräch ist verpflichtend!

Termine: 20./21. 2., 24./25. 4., BU: 1.–4. 6., 4./5. 9., 30./31. 10., 27./28. 11. 2015 sowie 8./9. 1., 5. 2. 2016

(freitags: 15:00 bis 19:30 Uhr / samstags: 9:00–18:00)Uhr/ BU: montags bis donnerstags: 9:00–17:30 Uhr)

Leitung: Ruth Tillner, Martin Lemme
Ort: Bramsche, Praxis für Psychotherapie, Große Str. 28
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 17 Termine
Entgelt: € 1.360 zzgl. € 65 Prüfungsgebühren




Ihr Ansprechpartner:
Hermann Wellers, Tel. (05 41) 501-30 93

151-600931

Qualifikation Schulmediator/-in (vhsConcept)

- Informationsveranstaltung -

Mediation ist eine in der Praxis bewährte Form der Streitkultur und Konfliktlösung, die auf die Vermittlung zwischen Konfliktparteien zielt. In Form des Konfliktlotsen-Programmes hält Mediation auch Einzug in Schulen. Schüler/-innen erhalten auf freiwilliger Basis eine Schulung in Mediation und werden so zu „Konfliktlotsen“, um bei Konflikten im Schulalltag vermitteln zu können. Das Konfliktlotsen-Programm ist Teil der Schulmediation, die zur Entwicklung einer „neuen“ Schulkultur beitragen kann.

Leitung: Thomas Bick
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Di., 10. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
entgeltfrei



151-600932

Qualifikation Schulmediator/-in (vhsConcept)

Fortbildung für Lehrer/-innen

Lehrkräfte, Sozialarbeiter/-innen /Sozialpädagogen/-innen oder auch Elternvertreter erhalten Kenntnisse und Fähigkeiten, selbst als Mediator/-in in der Schule aktiv zu werden. Rahmenbedingungen der Schulmediation werden erarbeitet, um das Konfliktlotsen-Programm einzurichten. Der Erwerb einer Methodenkompetenz zur Ausbildung und Begleitung von Konfliktlotsen ist dabei ebenso wichtiger Bestandteil wie eine praktische Mediationstätigkeit und deren Reflexion und Supervision in der Lehrgangsgruppe.

Umfang: 110 Unterrichtsstunden verteilt auf insgesamt fünf Wochenendseminare (zzgl. Praxis). Unterrichtszeiten: donnerstags von 16:00–21:00 Uhr, freitags von 9:00–18:00 Uhr und samstags von 9:00–17:00 Uhr. (Für den Freitagvormittag ist bei der jeweiligen Schulleitung eine Unterrichtsbefreiung zu beantragen!)

Unterrichtstermine: 19.–21. 3. 2015/7.–9. 5. 2015/10.–12. 9. 2015/3.–5. 12. 2015/10.–12. 3. 2016

Leitung: Thomas Bick
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 19. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 15 Termine
Entgelt: € 550 zzgl. Prüfungsgebühren 50 €



151-600933

Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (vhsConcept)

- Informationsabend -

Die Volkshochschulen in Niedersachsen haben ein Konzept für die Qualifizierung zur Pädagogischen Mitarbeiter/-in an Grundschulen erstellt. Im Rahmen dieser Informationsveranstaltung werden das Lehrgangskonzept, die persönlichen Anforderungen wie auch inhaltliche und organisatorische Einzelheiten zur Durchführung des Qualifizierungslehrgangs in Osnabrück (Beginn: 23. 2. 2015) vorgestellt.

Leitung: Claudia Radtke, Silke Hellmer
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
entgeltfrei

151-600934

Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (vhsConcept)

Als Päd. Mitarbeiter/-innen an Grundschulen können Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, sowie Personen mit Erfahrungen in der Erziehungsarbeit eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst Unterweisungen in Pädagogik, Organisations- und Rechtsfragen, Methodik und Didaktik, Betreuungsarbeit, Gesprächsführung sowie Praxis/Reflexion und Erste Hilfe (113 UE) zzgl. Hospitationen (20 UE).

Für die Hospitationen in der Grundschule ist der Nachweis eines „erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses“ notwendig.

Unterrichtszeiten: montag- und mittwochabends, jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr, zusätzlich 4 Samstage von 9:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: Karin Beyreuther, Silke Hellmer, Ulrike Nölker, Claudia Radtke
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 38 Termine
Entgelt: € 339

151-600935

Pädagogische/r Mitarbeiter/-in an Sekundarschulen I (vhsConcept)

- Ergänzungsmodul -

Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden sollen. In diesem Ergänzungsmodul wird – aufbauend auf die Kenntnisse aus dem Basis-Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Praxiserfahrungen – auf das neue Aufgabenfeld vorbereitet.

Inhalte sind u.a.:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
- Pubertät
- Umgang mit Aggressivität
- Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur
- Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln
- Demokratie-Lernen an vielfältigen Projekten
- Zusammenarbeit mit Schulsozialpädagogen/-innen, den Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen am schulischen Ganztagsunterricht

Nachweis der Qualifikation „Pädagogische Mitarbeit an Grundschulen“

Leitung: Karin Beyreuther, Silke Hellmer, Claudia Radtke
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 6. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Fr., 14:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 126

151-600936 NEU!

Inklusion für Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grundschulen

- Aufbaumodul -

In diesem Ergänzungsmodul wird – aufbauend auf die Kenntnisse aus dem Basis-Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Praxiserfahrungen – auf das neue Aufgabenfeld Inklusion vorbereitet.

Modul 1: Grundlagen der Inklusion 15 UST Präsenz

Modul 2: Inklusive Haltung 15 UST Präsenz

Modul 3: Pädagogische Handlungsmöglichkeiten 30 UST Präsenz

Selbstlernphasen/Tandem-/Kleingruppenphasen: 20 UST

Praxistransfer: 10 UST

Abschlussreflexion: 10 UST Präsenz

Unterrichtszeiten: 12x freitags von 14:30 bis 19:30 Uhr

Leitung: Claudia Radtke, Lotte Furmanek
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Fr., 29. Mai 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 12 Termine
Entgelt: € 300; € 240 bei Anspruch auf Projektförderung

151-600937



„ADHS und Co in der Schule“

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grundschulen und Schulbegleiter/-innen

Besonders im Schulalltag wird „Normverhalten“ bei den Kindern vorausgesetzt – also etwas, was mit einer ADHS kaum zu vereinbaren ist.

Aber auch Kinder mit einfachen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen kommen häufig nicht mit den gestellten Lern- und Verhaltensanforderungen zurecht und bedeuten für die begleitenden Erwachsenen eine große Herausforderung.

Ziel der Fortbildung ist es, ganz konkrete, praxisrelevante und wirksame Handlungsstrategien kennen zu lernen, die Schulbegleitern und dem Kind helfen, den Schulalltag besser bewältigen zu können.

Leitung: Doris Morszeck-Groten
Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do. und Sa., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 70




Ihre Ansprechpartnerin:
Monika von der Haar, Tel. (05 41) 501-30 83

142-600302

Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in

Die Ausbildung zur Hauswirtschafterin bietet eine gute Möglichkeit zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf. Hauswirtschafter/-innen qualifizieren sich für: - Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen - Vermarktung hauswirtschaftlicher Produkte und Dienstleistungen. Sie finden ihren Arbeitsplatz in der Versorgung und Betreuung von Menschen in Privathaushalten, Tagesstätten, Krankenhäusern, Kurheimen, Einrichtungen für ältere Menschen, Jugendliche und Kinder.

Leitung: **Irene Thiel**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 5. Jan. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 40 Termine, je Mo., 15:00–21:15 Uhr, 280 UE
Entgelt: € 980, € 780 bei Anspruch auf Förderung; zzgl. Lehrmaterial und Prüfungsgebühr; keine Ermäßigung



151-600306

Vorbereitungslehrgang auf die Meisterprüfung in der Hauswirtschaft

- Informationsabend -

Informationsabend zu nachstehend aufgeführtem Lehrgang.

Leitung: **Monika von der Haar**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00–20:15 Uhr
entgeltfrei

151-600307

Vorbereitungslehrgang auf die Meisterprüfung in der Hauswirtschaft

Qualifikationsschwerpunkte sind
- Betriebs- und Unternehmensführung
- Hauswirtschaftliche Betreuungs- und Versorgungsleistungen
- Berufsausbildung und Mitarbeiterführung.

Ziel ist die Vermittlung von Handlungskompetenz für den beruflichen Alltag der Meisterin der Hauswirtschaft. Für die Teilnahme an der Prüfung setzt die Landwirtschaftskammer einen Abschluss als Hauswirtschafterin sowie eine mind. 2jährige Berufspraxis voraus.

Der Unterricht findet jeweils montags (außerhalb der Schulferien) statt, zusätzlich an einigen Dienstagen.

Ausführliche Informationen bitte anfordern unter (05 41) 501-30 83, Monika von der Haar

Leitung: **Beate Meyer zu Driehausen**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 2. März 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 70 Termine, 15:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 2.200; keine Ermäßigung




Ihre Ansprechpartnerin:
Monika von der Haar, Tel. (05 41) 501-30 83

151-600302

Trends, Konzepte und Methoden

- Workshop für Kursleitende in Kochkursen der VHS Osnabrücker Land -

Wir nehmen die Entwicklung der Kursarbeit an der VHS in den Blick, schauen uns neue Trends und Konzepte an, erarbeiten Texte für Kursankündigungen und schwingen gemeinsam den Kochlöffel, denn zur Umsetzung einer guten Idee gehört auch die passende Methode!

Leitung: **Monika von der Haar, Iris Busch**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Schulstraße 16**
Termin: Fr., 06. März 2015, 15:30–19:45 Uhr
entgeltfrei






Ihre Ansprechpartnerin:
Regula Püschel, Tel. (05 41) 500-56 12

151-601219

Geprüfte/-r Industriefachwirt/-in (IHK)

- Informationsabend zum Vorbereitungslehrgang -

Informationen zu dem am 9. März 2015 beginnenden Vorbereitungslehrgang auf die IHK-Prüfung zur/zum Geprüften Industriefachwirt/-in. Inhalte u.a. Prüfungsthemen, Unterrichtsablauf, Kosten, Fördermöglichkeiten (Details, s. Kursinfo). Der Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Osnabrück statt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00–20:15 Uhr
entgeltfrei

151-601220

Geprüfte/-r Industriefachwirt/-in (IHK)

- Vorbereitungslehrgang -

Der Lehrgang bereitet berufsbegleitend auf die Prüfung zur/zum „Geprüften Industriefachwirt/in" vor, die von der IHK abgenommen wird. Mit dieser Aufstiegsqualifikation erwerben Sie vertiefte kaufmännisch-betriebswirtschaftliche Kenntnisse. Sie können zukünftig Organisations- und Führungsaufgaben in Unternehmen und Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branchenzugehörigkeit – insbesondere in kleinen und mittleren Unternehmen – übernehmen bzw. Sach-, Organisations- und Führungsaufgaben in verschiedenen Tätigkeitsfeldern eines Betriebes ausüben. Sie werden in der Lage sein,

- Betriebswirtschaftliche Sachverhalte und Probleme zu erkennen, zu analysieren und einer Lösung zuzuführen
- Geschäftsprozesse und Projekte eigenverantwortlich zu bewerten, zu planen und durchzuführen
- Mit sich verändernden Methoden und Systemen in den betrieblichen Prozessen umzugehen und den technisch-organisatorischen Wandel mitzugestalten
- Geschäftsprozesse und Projekte mittels Ihrer Führungs-, Kommunikations- und Kommunikationsfähigkeiten nach innen und außen zu gestalten, zu moderieren und zu kontrollieren.

Die Lehrgangsinhalte basieren auf dem DIHK-Rahmenplan und umfassen folgende Themen:

Wirtschaftsbezogene Qualifikationen: Volks- und Betriebswirtschaft, Rechnungswesen, Recht und Steuern, Unternehmensführung.

Handlungsspezifische Qualifikationen: Finanzwirtschaft im Industrieunternehmen, Produktionsprozesse, Marketing und Vertrieb, Wissens- und Transfermanagement im Industrieunternehmen, Führung und Zusammenarbeit.

Dauer: 2 Jahre, gegliedert in 4 VHS-Semester, Gesamtgebühr: 2.400 €/1560 € für ca. 650 UStd., in 24 monatlichen Raten á 100 €/65 €

Der Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Osnabrück statt.

Eine finanzielle Förderung ist durch das „Meisterbafög" (www.meister-bafoeg.info) möglich.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 9. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Jahre, je Mo. und Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 2.400

151-601221 **NEU!**

Geprüfte/-r Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)

- Informationsabend -

Informationen zu dem am 21. April 2015 beginnenden Vorbereitungslehrgang auf die IHK-Prüfung zur/zum Geprüften Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen. Inhalte u.a. Prüfungsthemen, Unterrichtsablauf, Kosten, Fördermöglichkeiten (Details, s. Kursinfo).

Leitung: **Dozententeam**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Mi., 25. Feb. 2015, 18:30–20:45 Uhr
entgeltfrei



151-601222

NEU!

Geprüfte/r Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)

- Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung -

Im Gesundheitswesen und der Sozialwirtschaft agierende Unternehmen stellen zunehmend höhere Anforderungen an die Qualifikation ihrer Führungskräfte. Die VHS Osnabrücker Land bereitet berufsbegleitend auf die Prüfung zur/zum „Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen" vor, die von der IHK abgenommen wird.

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten/innen mit mehrjähriger Berufserfahrung im sozialen, medizinischen und pflegerischen, helfenden Arbeitsfeld, die sich für die Übernahme von Leitungsaufgaben weiterbilden möchten. Absolvent/innen qualifizieren sich durch ihr vertieftes kaufmännisches Wissen und Führungsaufgaben.

Inhalte:

- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Dauer: 2 Jahre, gegliedert in vier VHS-Semester

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 22./23. März 2017

Förderungsmöglichkeiten

Eine finanzielle Förderung ist durch das „Meisterbafög" (www.meister-bafoeg.info) möglich.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Di., 21. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Jahre, je Di. und Do., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 2.400



151-601223

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK) Kompakt

Das Kompaktseminar bereitet berufsbegleitend und berufsübergreifend auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK vor. Folgende Handlungsfelder werden unter besonderer Berücksichtigung aktiver Mitarbeit der Teilnehmer bearbeitet: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen.

Prüfungen vor der IHK finden monatlich statt, bitte beachten Sie den IHK-Anmeldeschluss. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell, die Prüfungsgebühr in Höhe von 170 € ist an die IHK zu entrichten.

Die Seminarwoche ist nach dem Niedersächsischen Gesetz über den Bildungsurlaub anerkannt.

Unterrichtszeiten: Sa./So., 7./8. März, Sa./So., 14./15. März und Mo.–Fr., 16.–20. März 2015, Sa., je 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–14:00 Uhr, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 9 Termine
Entgelt: € 250

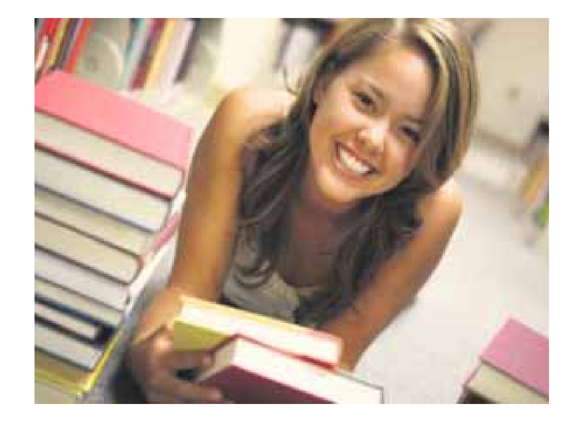
151-601224

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK) Kompakt

Die Seminarwoche ist nach dem Niedersächsischen Gesetz über den Bildungsurlaub anerkannt.

Unterrichtszeiten: Sa./So., 23./24. Mai, Sa./So.,30./31. Mai und Mo.–Fr., 8.–12. Juni 2015, Sa., je 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–14:00 Uhr, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 23. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 9 Termine
Entgelt: € 250



151-601225

Buchführung I

Der Kurs wendet sich an Interessierte und Auszubildende, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen. Er führt in die Grundlagen der kaufmännischen Buchführung ein. Behandelt wird: Organisation der Buchführung, Inventur, Inventar, System der doppelten Buchführung, Bildung von Buchungssätzen, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: **David Theers**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-601226

Buchführung II

Fortsetzung von Kurs Buchführung I

Leitung: **David Theers**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 60

151-601227

NEU!

Controlling und Kosten – Leistungsrechnung

- Zertifikatslehrgang -

Um wettbewerbsfähig zu bleiben, benötigen Unternehmen aktuelle Kennzahlen und Instrumente, die helfen, Kosten unter Kontrolle zu behalten, Einsparmöglichkeiten zu optimieren und das Unternehmensgeschehen zu planen und zu steuern. Erfasst, zusammengestellt und zielgruppengerecht aufbereitet werden diese Daten vom Controlling. Mit diesem Lehrgang sprechen wir Fachkräfte aus kleinen und mittelständischen Unternehmen an, die beabsichtigen, Controllingaufgaben zu übernehmen und ihr Fachwissen erweitern bzw. vertiefen wollen.

Inhalte: Unternehmensplanung/Budgetierung, Kosten- und Leistungsrechnung, Analyse und Berichtswesen. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

Leitung: **Dozententeam**
Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 37 Termine, je Mi. und Sa., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 760

Bitte beachten Sie:

In den nachstehenden Prüfungsvorbereitungskursen für Auszubildende wird das Arbeitsmaterial in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

142-601218

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute – Zwischenprüfung

- Wochenendseminar -

Vorbereitungslehrgang auf die Zwischenprüfung am 25. Februar 2015.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–13:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

142-601219

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

- Wochenendseminar -

Aufbauend auf den Grundkurs „Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute" und das Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601220

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

- Wochenendseminar -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601221

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

- Wochenendseminar -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 28. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601222

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

- Wochenendseminar -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 28. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung



142-601223

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 1

- Wochenendseminar -

Ergänzend zu und aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt.

Inhaltliche Schwerpunkte: Materialwirtschaft, Absatzwirtschaft, Wirtschaftsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601224

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 2

- Wochenendseminar -

Inhaltliche Schwerpunkte: Produktionswirtschaft, Personalwirtschaft, Volkswirtschaftslehre.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601225

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 1

- Wochenendseminar -

Inhaltliche Schwerpunkte: Materialwirtschaft, Absatzwirtschaft, Wirtschaftsrecht

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601226

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 2

- Wochenendseminar -

Inhaltliche Schwerpunkte: Produktionswirtschaft, Personalwirtschaft, Volkswirtschaftslehre

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601227 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

In diesem Seminar werden die relevanten Prüfungsfelder/Fächer Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde kompakt gegliedert und strukturiert durch Dozenten mit langjähriger Erfahrung in der Prüfungsvorbereitung vermittelt. Durch das Bearbeiten und anschließende Besprechen von Prüfungsaufgaben werden Inhalte wiederholt und ergänzt sowie Prüfungsroutine aufgebaut.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39986.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 25. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mi.–Sa., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601228 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 25. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mi.–Sa., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601229 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 25. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mi.–Sa., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601230 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601231 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

HAUS DES **LERNENS**

Sofern nicht anders benannt, finden die Veranstaltungen in **Osnabrück** im **Haus des Lernens, Johann-Domann-Straße 10** statt.

142-601232 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601228 NEU!

Industriekaufleute – Fit für die mündliche Abschlussprüfung im Sommer 2015

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich optimal auf die mündliche Abschlussprüfung vorzubereiten. In diesem Kurs wird das Fachgespräch simuliert. Die Auszubildenden haben die Möglichkeit, anhand von Beispielpräsentationen den Ablauf einer Prüfung kennenzulernen. Unsere Fachdozenten werden gezielt Fragen zu den Berichten stellen. Hierdurch erhalten die Auszubildenden einen Eindruck über den Ablauf der mündlichen Prüfung, Tipps und Hinweise zu der Präsentation und dem Fachgespräch.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 9:00–13:30 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-601229

Buchführung Spezial für Industriekaufleute

- Wochenendseminar -

Zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungsteil Kaufmännische Steuerung und Kontrolle werden die Grundlagen der Buchführung systematisch dargestellt und anhand von Prüfungsaufgaben geübt. Neben den Rechtsgrundlagen sind beginnend von der Eröffnungsbilanz bis zur Schlussbilanz die relevanten Buchungen in den Teilbereichen Anlagenbuchhaltung, Einkauf, Verkauf, Personal sowie zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen und (vorbereitende) Abschlussbuchungen Inhalt des Seminars.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 5. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601230

Buchführung Spezial für Industriekaufleute

- Wochenendseminar -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 5. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601231

Buchführung Spezial für Industriekaufleute

- Wochenendseminar -

Zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungsteil Kaufmännische Steuerung und Kontrolle werden die Grundlagen der Buchführung systematisch dargestellt und anhand von Prüfungsaufgaben geübt. Neben den Rechtsgrundlagen sind beginnend von der Eröffnungsbilanz bis zur Schlussbilanz die relevanten Buchungen in den Teilbereichen Anlagenbuchhaltung, Einkauf, Verkauf, Personal sowie zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen und (vorbereitende) Abschlussbuchungen Inhalt des Seminars.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 12. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601232

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute

Grundlagenseminar am Wochenende

An drei Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Herbst/Winter 2015 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Sep. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

151-601233

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Vorbereitungslehrgang auf die Zwischenprüfung

Vorbereitungslehrgang auf die Zwischenprüfung am 30. 9. 2015.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Sep. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–13:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-601234

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

Aufbauend auf den Grundlagenkurs „Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute" und das Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 10. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601235 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

- Bildungsurlaub -

In diesem Seminar werden die relevanten Prüfungsfelder Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde kompakt gegliedert und strukturiert durch Dozenten mit langjähriger Erfahrung in der Prüfungsvorbereitung vermittelt. Durch das Bearbeiten und anschließende Besprechen von Prüfungsaufgaben werden Inhalte wiederholt und ergänzt sowie Prüfungsroutine aufgebaut. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39986.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 19. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., je 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601236

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 1

Ergänzend zu und aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Inhaltliche Schwerpunkte: Materialwirtschaft, Absatzwirtschaft, Wirtschaftsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601237

Prüfungsvorbereitung Industriekaufleute

Geschäftsprozesse 2

Aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Inhaltliche Schwerpunkte: Produktionswirtschaft, Personalwirtschaft, Volkswirtschaftslehre.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601238

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute

Grundlagenseminar am Wochenende

An sechs Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2016 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Aufbauend auf dieses Seminar werden ab Februar 2016 vertiefende Wochenendseminare sowie 4-tägige Bildungsurlaube (Intensivseminare) im März und April angeboten.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Sa., 8:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

151-601239

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute

Grundlagenseminar am Wochenende – Zusatzkurs

An sechs Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2015 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Aufbauend auf dieses Seminar werden ab Februar 2016 vertiefende Wochenendseminare sowie 4-tägige Bildungsurlaube (Intensivseminare) im März und April angeboten.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Dez. 2015, 13:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Sa., 13:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

142-601235

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute – Zwischenprüfung

- Wochenendseminar -

Vorbereitungslehrgang auf die Zwischenprüfung am 25. 2. 2015.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–16:30 Uhr, So., 8:30–13:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

142-601236

Prüfungsvorbereitung Groß- u. Außenhandel

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

- Wochenendseminar -

Aufbauend auf dem Grundlagenseminar „Großhandelsgeschäfte, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle, WISO" und dem Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601237

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

Großhandelsgeschäfte 1

- Wochenendseminar -

Aufbauend auf dem Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Schwerpunkte: Beschaffungswirtschaft (inkl. Beschaffungskalkulation), Lagerwirtschaft, Wirtschaftsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601238

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

Großhandelsgeschäfte 2

- Wochenendseminar -

Aufbauend auf dem Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Inh. Schwerpunkte: Absatzwirtschaft (inkl. Vertriebskalkulation), Volkswirtschaftslehre, Arbeitsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601239 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Groß- u. Außenhandel

- Bildungsurlaub -

In diesem Seminar werden die relevanten Prüfungsfelder/Fächer Geschäftsprozesse, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde kompakt gegliedert und strukturiert durch Dozenten mit langjähriger Erfahrung in der Prüfungsvorbereitung vermittelt. Durch das Bearbeiten und anschließende Besprechen von Prüfungsaufgaben werden Inhalte wiederholt und ergänzt sowie Prüfungsroutine aufgebaut.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39987.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 25. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mi.–Sa., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601240 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

- Bildungsurlaub -

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:3–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601240

Buchführung Spezial für Groß- und Außenhandelskaufleute

- Wochenendseminar -

Zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungsteil Kaufmännische Steuerung und Kontrolle werden die Grundlagen der Buchführung systematisch dargestellt und anhand von Prüfungsaufgaben geübt. Neben den Rechtsgrundlagen sind beginnend von der Eröffnungsbilanz bis zur Schlussbilanz die relevanten Buchungen in den Teilbereichen Anlagenbuchhaltung, Einkauf, Verkauf, Personal sowie zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen und (vorbereitende) Abschlussbuchungen Inhalt des Seminars.

Die in diesem Seminar vermittelten Grundlagen werden in den Folgeseminaren Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute – Grundlagenseminar (Beginn ab 19. Dezember 2015) sowie in den Wochenendseminaren Kaufmännische Steuerung und Kontrolle (ab Februar 2016) vorausgesetzt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 5. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung



151-601241

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

- Grundlagenseminar am Wochenende -

An drei Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Großhandelsgeschäfte, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2015 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Aufbauend auf dieses Seminar werden ab März 2016 vertiefende Wochenendseminare sowie ein 4-tägiger Bildungsurlaub (Intensivseminar) angeboten.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Sep. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

151-601242

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

- Wochenendseminar -

Vorbereitungslehrgang auf die Zwischenprüfung am 30. 9. 2015.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Sep. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-601243

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

Kaufmännische Steuerung und Kontrolle

Aufbauend auf den Grundlagenkurs „Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel" und das Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 10. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601244 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

- Bildungsurlaub -

In diesem Seminar werden die relevanten Prüfungsfelder Großhandelsgeschäfte, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde kompakt gegliedert und strukturiert durch Dozenten mit langjähriger Erfahrung in der Prüfungsvorbereitung vermittelt. Durch das Bearbeiten und anschließende Besprechen von Prüfungsaufgaben werden Inhalte wiederholt und ergänzt sowie Prüfungsroutine aufgebaut.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39987.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 19. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., je 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601245

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

Großhandelsgeschäfte 1

Aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Schwerpunkte: Beschaffungswirtschaft (inkl. Beschaffungskalkulation), Lagerwirtschaft, Wirtschaftsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601246

Prüfungsvorbereitung Groß- und Außenhandel

Großhandelsgeschäfte 2

Aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Geschäftsprozesse intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt. Inh. Schwerpunkte: Absatzwirtschaft (inkl. Vertriebskalkulation), Volkswirtschaftslehre, Arbeitsrecht.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601247

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

- Grundlagenseminar -

An sechs Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Großhandelsgeschäfte, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2016 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Aufbauend auf dieses Seminar werden ab Februar 2016 vertiefende Wochenendseminare sowie ein 5-tägiger Bildungsurlaub (Intensivseminar) Ende März 2016 angeboten.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Sa., 8:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

142-601241

Prüfungsvorbereitung Bürokaufleute

Rechnungswesen und KLAR

- Wochenendseminar -

Aufbauend auf den Grundlagenkurs „Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute" und das Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601242

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

EDV – Word und Excel

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar zur Vorbereitung auf den praktischen Teil der Abschlussprüfung werden prüfungsrelevante Aufgabenstellungen direkt am Computer gemeinsam erarbeitet. Neben der Umsetzung mithilfe der Software MS WORD und MS EXCEL werden die geforderten betriebswirtschaftlichen Auswertungen und Würdigungen besprochen und geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601243

Prüfungsvorbereitung Bürokaufleute

Bürowirtschaft/Wirtschafts- und Sozialkunde

- Wochenendseminar -

Ergänzend zu und aufbauend auf das Grundlagenseminar werden die Themengebiete des Prüfungsfachs Bürowirtschaft intensiv bearbeitet und besprochen. Zunächst werden die Inhalte systematisch aufbereitet und anschließend die Formulierung der Lösungen offener Prüfungsaufgaben geübt. Inhaltlich zusammenhängend werden ergänzend Aufgaben aus dem Prüfungsfach Wirtschafts- und Sozialkunde behandelt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 21. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601244 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Bürowirtschaftslehre, Rechnungswesen und Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt. Das Seminar ist sowohl für Prüflinge der HWK als auch der IHK geeignet.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39990.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mi., 25. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mi.–Sa., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601248

Buchführung Spezial für Bürokaufleute

- Wochenendseminar -

Zur gezielten Vorbereitung auf den Prüfungsteil Kaufmännische Steuerung und Kontrolle werden die Grundlagen der Buchführung systematisch dargestellt und anhand von Prüfungsaufgaben geübt. Neben den Rechtsgrundlagen sind beginnend von der Eröffnungsbilanz bis zur Schlussbilanz die relevanten Buchungen in den Teilbereichen Anlagenbuchhaltung, Einkauf, Verkauf, Personal sowie zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen und (vorbereitende) Abschlussbuchungen Inhalt des Seminars.

Die in diesem Seminar vermittelten Grundlagen werden in dem Grundlagenseminar „Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute" (beginnend ab 19. Dezember 2015) sowie in dem Wochenendseminar „Kaufmännische Steuerung und Kontrolle" (ab März 2016) vorausgesetzt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 12. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601249

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

EDV – WORD und EXCEL

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar zur Vorbereitung auf den praktischen Teil der Abschlussprüfung werden prüfungsrelevante Aufgabenstellungen direkt am Computer gemeinsam erarbeitet. Neben der Umsetzung mithilfe der Software MS WORD und MS EXCEL werden die geforderten betriebswirtschaftlichen Auswertungen und Würdigungen besprochen und geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 24. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist die Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Informieren Sie sich jetzt über die Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung:
Tel. 05 41/501-77 77.



151-601250 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Bürowirtschaftslehre, Rechnungswesen und Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt. Das Seminar ist sowohl für Prüflinge der HWK als auch der IHK geeignet.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39990.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 26. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., je 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung



151-601251

Prüfungsvorbereitung Bürokaufleute

Rechnungswesen und KLR – Wochenendseminar

Aufbauend auf den Grundlagenkurs „Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute" und das Wochenendseminar „Buchführung Spezial" werden innerhalb dieses Seminars die Themengebiete Kosten- und Leistungsrechnung, Jahresabschluss und Finanzierung vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601252

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

- Grundlagenseminar -

An sechs Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Bürowirtschaft, Kaufmännische Steuerung & Kontrolle sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2016 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Sa., 8:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

142-601245 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Automobilkauffrau/-mann

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Vertriebs- und Serviceleistungen, Finanzdienstleistungen und Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39989.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

142-601246

Prüfungsvorbereitung Automobilkauffrau/-mann

- Wochenendseminar -

Mit Hilfe vergangener Abschlussprüfungen werden Aufgaben aus den Themengebieten Vertriebs- und Serviceleistungen, Finanzdienstleistungen und der Wirtschafts- und Sozialkunde besprochen und geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 11. April 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

151-601253 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Automobilkauffrau/-mann

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Vertriebs- und Serviceleistungen, Finanzdienstleistungen und Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39989.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 26. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601254

Prüfungsvorbereitung Automobilkauffrau/mann

- Wochenendseminar -

Mit Hilfe vergangener Abschlussprüfungen werden Aufgaben aus den Themengebieten Vertriebs- und Serviceleistungen, Finanzdienstleistungen und der Wirtschafts- und Sozialkunde besprochen und geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 7. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung



151-601255

Prüfungsvorbereitung für Automobilkaufleute

- Grundlagenseminar -

An sechs Terminen werden die prüfungsrelevanten Inhalte der Prüfungsfächer Vertrieb und Service, Finanzdienstleistungen sowie Wirtschafts- und Sozialkunde für Auszubildende mit dem Prüfungstermin Sommer 2016 vermittelt. Schematische Darstellungen und Erläuterungen werden durch das Bearbeiten von Prüfungsaufgaben und anschließende Besprechungen geübt und vertieft.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 19. Dez. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Sa., 8:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

142-601247 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Fachkraft für Lagerlogistik

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Prozesse der Lagerlogistik, rationeller und qualitätssichernder Güterumschlag sowie Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 13. 5. 2014 und die VA-Nr. 15-45868.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601256 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Fachkraft für Lagerlogistik

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Prüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Prozesse der Lagerlogistik, rationeller und qualitätssichernder Güterumschlag sowie Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 13. 5. 2014 und die VA-Nr. 15-45868.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 26. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601257 BILDUNGS URLAUB

Prüfungsvorbereitung Fachlagerist für Lagerlogistik

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildenden gezielt auf die Prüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Lagerprozesse, Güterbewegung sowie Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39988.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 26. Okt. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

151-601258

Prüfungsvorbereitung Fachkraft für Lagerlogistik

- Wochenendseminar -

Die in der Abschlussprüfung geforderten Inhalte der Prüfungsfächer werden vertiefend aufbereitet und anhand zahlreicher Aufgaben geübt.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Sa., 14. Nov. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: Sa., 8:30–17:00 Uhr, So., 8:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

142-601248



Prüfungsvorbereitung Fachlagerist

- Bildungsurlaub -

Ziel des Bildungsurlaubes (Intensivseminar) ist es, Auszubildende gezielt auf die Kaufmannsgehilfenprüfung vorzubereiten. Die prüfungsrelevanten Themengebiete Prozesse der Lagerlogistik, rationeller und qualitätssichernder Güterumschlag sowie Wirtschafts- und Sozialkunde werden kompakt gegliedert und praxisnah vermittelt.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 18. 1. 2013 und die VA-Nr. 13-39988.

Ort: **Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.–Do., 8:30–17:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 125; keine Ermäßigung

Artland

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Artland keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Samtgemeindeverwaltung
Artland
Markt 1, 49610 Quakenbrück

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
montags bis freitags
von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Erika Fehst
Tel.: (0 54 31) 182-132
Fax: (0 54 31) 182-145
E-Mail: fehst@artland.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



SCHUL-ABSCHLÜSSE



Allgemeine Informationen zu unseren **Schulabschlusskursen** finden Sie ab Seite 4.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an
■ **Christa Rapp**
(Programmbereichsleiterin Zweiter Bildungsweg),
Telefon: (05 41) 500-560
E-Mail: ch.rapp@vhs-regios.de.

151-600604

Realschule vormittags in Quakenbrück

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Sozialkunde, Physik, Biologie

Ort: **Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a**
Beginn: Mo., 7. Sep. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 710

151-600607

Hauptschulkurs nachmittags in Quakenbrück

für alle Altersgruppen geeignet

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Arbeit/Wirtschaft, Biologie, Erdkunde, Englisch bei Bedarf

Ort: **Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a**
Beginn: Mo., 2. Nov. 2015, 13:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo.–Do., je 13:00–18:00 Uhr und Fr., je 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 492





JUNGE VHS

151-180329

Willkommen im Kinder-Kochclub

für Kinder ab 8 Jahren

Habt ihr Lust, mal selbst zu kochen oder zu backen und nebenbei auch noch allerlei zu lernen? Dann seid ihr herzlich willkommen im Kinder-Kochclub. Hier habt ihr Gelegenheit, mit Freude einfache Rezepte selbst zuzubereiten und zu genießen. Damit die ersten Mahlzeiten gelingen, erlernt ihr, welches Kochgeschirr ihr braucht, wie man mit dem Herd richtig umgeht und auch, wie man nach Rezepten vorgeht.

Weitere Termine: 23. Apr., 21. Mai und 11. Jun. 2015

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Beginn: Do., 12. März 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 15:30–17:45 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

151-180330

Willkommen im Kochclub für junge Leute

Kochen ist „In" – aber: Schnell, gesund und lecker muss es sein! Weg von der Tüte, frische Lebensmittel in kurzer Zeit zu einem tollen Essen zubereiten. Mit Freunden kochen und/oder neue Freunde beim Kochen finden – das ist unser Kochclub. Wir kochen für alle Anlässe, für jeden Geldbeutel und Geschmack und freuen uns auf Eure/Ihre eigenen Kreationen. Nicht nur das gemeinsame Kochen steht im Vordergrund. Es geht auch ums Kennenlernen und das gemeinsame Genießen der zubereiteten Gerichte.

Weitere Termine: 21. Apr., 12. Mai und 9. Jun. 2015

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Beginn: Di., 3. März 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 17:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

POLITIK GESELLSCHAFT ZEITGESCHEHEN

Die nachstehenden Veranstaltungen bieten wir in Kooperation mit der Tourismus-Information Quakenbrück an

151-180101 **NEU!**

Vom Überfall zur Sohlengleite

Geschichte und Geschichten der Hase in Quakenbrück

- Radtour -

Über Jahrhunderte stürzten die Wasser der Hase über ein Stauwehr, den Hase-Überfall. Jetzt findet sich an dieser Stelle die neu angelegte Sohlengleite, ein in dieser Größe einmaliges Bauwerk. Quakenbrück ist ohne seinen Hausfluss, die Hase, nicht denkbar. Und wer kennt die Hase und ihre Geschichte/-n besser als Wolfgang Osthus. Dieser begleitet Sie auf der Radtour und hat Einiges über den Fluss, die Menschen und über die neue Sohlengleite zu erzählen.

Mitzubringen: eigenes Fahrrad, evtl. wetterfeste Kleidung

Leitung: **Wolfgang Osthus**
Treffpunkt: **Quakenbrück, Neuer Markt**
Termin: Sa., 16. Mai. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 16,50 (inkl. Kaffee und Kuchen); keine Ermäßigung

151-180102 **NEU!**

Vom Überfall zur Sohlengleite

Geschichte und Geschichten der Hase in Quakenbrück

- Radtour -

Leitung: **Wolfgang Osthus**
Treffpunkt: **Quakenbrück, Neuer Markt**
Termin: So., 14. Jun. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 16,50 (inkl. Kaffee und Kuchen); keine Ermäßigung

151-180103 **NEU!**

Vom Überfall zur Sohlengleite

Geschichte und Geschichten der Hase in Quakenbrück

- Radtour -

Leitung: **Wolfgang Osthus**
Treffpunkt: **Quakenbrück, Neuer Markt**
Termin: Sa., 18. Jul. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 16,50 (inkl. Kaffee und Kuchen); keine Ermäßigung

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten.
Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit.
E-Mail an vhs@LKOS.de.

151-180104 **NEU!**

Kulturschatz Artland

- Busrundfahrt -

Der Kulturschatz Artland – das sind wundervolle, denkmalgeschützte Artländer Bauernhöfe, die den besonderen Charme dieser einzigartigen Landschaft ausmachen. Auf dieser Rundfahrt erleben Sie die typische Artländer Bauernhofarchitektur und erfahren Wissenswertes über die Baukunst und das Leben, wie es früher war. Die Besichtigung und Hofführung gehören genauso dazu wie Kaffee und Kuchen. Und vielleicht schlendern Sie zum Abschluss noch gemütlich durch den schönen Bauerngarten!

Treffpunkt: Badbergen, Heuhotel Hildebrand, Burenstroaten 5
Termin: Do., 14. Mai. 2015, 13:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 23 (inkl. Busfahrt, Kaffee und Kuchen); keine Ermäßigung

151-180105 **NEU!**

Kulturschatz Artland

- Busrundfahrt -

Treffpunkt: Badbergen, Heuhotel Hildebrand, Burenstroaten 5
Termin: Sa., 23. Mai. 2015, 13:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 23 (inkl. Busfahrt, Kaffee und Kuchen); keine Ermäßigung

151-180106

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Sie machen sich Gedanken darüber, was mit Ihrem Nachlass im Todesfall geschieht? Zu Recht, denn in jeder Familie führt der Tod eines Angehörigen zu tiefgreifenden Veränderungen. Ein Testament kann den Angehörigen das Leben erheblich vereinfachen! Im Rahmen des Vortrags werden daher, unter Einbeziehung Ihrer Fragen, die gesetzliche und die gewillkürte Erbfolge erklärt. Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, ein auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmtes Testament zu schreiben.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Gerrit Rüwe
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a
Termin: Mo., 16. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-180107 **NEU!**

Menschen und Kulturen entlang des Mekong

- Bildervortrag -

Die Referentin entführt Sie in diesem Vortrag auf eine Reise ins Herz Indochinas, an den Mekong, die Lebensader vieler Völker. Grandiose landschaftliche Eindrücke und buddhistische Architektur, gigantische Wasserfälle und Tempelanlagen, aber auch moderne Metropolen prägen die Region. Erkunden Sie an diesem Abend einen faszinierenden Landstrich. Ein Geheimtipp für Touristen!

Leitung: Kristin Moritz
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a
Termin: Mi., 18. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-180108

„Ja-nein-vielleicht"-Entscheidungen treffen mit Verstand und Intuition

Seminar für Frauen

Beruflich und privat müssen wir häufig Entscheidungen treffen mit oft gravierenden Konsequenzen. Aus Unsicherheit werden wichtige Entscheidungen verschoben. Sie brauchen Mut zum Risiko! Eine 100%ig richtige Entscheidung gibt es nicht! Es ist erwiesen, dass einfache Strategien und Bauchgefühl Erfolg versprechend sind. Finden Sie in diesem Kurs also heraus, wie Sie mit Gelassenheit zu guten Entscheidungen kommen können.

Leitung: Renate Steiner
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a
Termin: Di., 28. Apr. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-180109 **NEU!**

Lebenskunst lernen – Ärger und Wut reduzieren

Kurs für Frauen im beruflichen und privaten Alltag

Ärger ist oft nicht vermeidbar und kann unter Umständen die Lebensfreude erheblich beeinträchtigen. Jedoch unterscheiden sich Menschen in vergleichbaren Situationen in ihrem Umgang mit „Frust". Manche können aus unliebsamen Erfahrungen das Beste machen und scheinen einfach glücklicher zu sein als Andere. Neurowissenschaftliche Forschungen belegen: Auf die innere Haltung kommt es an und die beginnt „im Kopf". Aus unseren Einstellungen resultieren unsere Gefühle. Umlernen ist jedoch in jedem Alter möglich! In diesem Kurs können Sie verschiedene Strategien des achtsamen Umgangs mit sich selbst kennen lernen. Finden Sie die für Sie persönlich wirkungsvollste heraus!

Mitzubringen: Verpflegung, dicke Decke und warme Socken

Leitung: Renate Steiner
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a
Termin: Sa., 30. Mai. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung



151-180901

Ruheinseln für Kinder

Im Kindergartenalltag fällt uns immer wieder auf, dass Kinder sich zunehmend weniger auf eine Sache konzentrieren können. Auch das ruhige, kontinuierliche Spiel mit anderen Kindern ist manchmal mit Schwierigkeiten verbunden. Woher kommt diese allgemeine Unruhe? Was fehlt Kindern in der heutigen Zeit? Und welche Ruheinseln kann ich als Mutter/Vater meinem Kind anbieten?

Leitung: Melanie Manoutcheri
Ort: Quakenbrück, Kindergarten Familienzentrum St. Marien, Burgstr. 4
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-180902

Grenzen setzen in der Pubertät

Spätestens mit Beginn der Pubertät beginnen Kinder gegen die von Eltern gesetzten Grenzen anzukämpfen. Häufig geraten Eltern so in eine Zwickmühle; sie möchten ihre Kinder in ihrer Selbstständigkeit unterstützen, sie gleichzeitig aber vor schlimmen Folgen unabschätzbaren Verhaltens bewahren. An diesem Themenabend wollen wir herausfinden, welche Grenzen wichtig und notwendig sind, wann und wie sie ihr Kind alleine laufen lassen können und welches Elternverhalten im Konfliktfall hilfreich ist.

Leitung: Doris Morszeck-Groten
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a
Termin: Do., 18. Jun. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-180201

Literatur im Gespräch

Eingeladen ist, wer Freude an der Literatur hat und gerne mit anderen über das Gelesene sprechen möchte. Die Auswahl der Literatur erfolgt gemeinsam, wobei das Spektrum etwa vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart reicht. Auch nichtdeutschsprachige Literatur, die in Übersetzungen zur Verfügung steht, wird behandelt. Es werden verschiedene Interpretationsmöglichkeiten erörtert, geschichtliche und biografische Hintergründe erschlossen sowie weltanschauliche und thematische Schwerpunkte gesetzt.

Leitung: Eveline Pochadt
Ort: Quakenbrück, Stadtmuseum, Markt 7
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-180202

Einführung in die Malerei

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden bei der individuellen Gestaltung eines Bildes nach eigenen Vorstellungen zu unterstützen. Gleichzeitig wird über die Materialien informiert, aber auch über das Leben und Schaffen bekannter Künstler gesprochen.

Mitzubringen: vorhandene Materialien

Leitung: Ursula Freese
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

151-180203

Der Farbkasten

Malen mit Deckfarben – Gouachemalerei

Oft unterschätzt, mal belächelt, bietet der Schulmalkasten jedoch viele Möglichkeiten der kreativen Malerei. Der Kurs wendet sich an Erwachsene, die mit preiswerten Materialien relativ schnell vorzeigbare Ergebnisse erreichen möchten. Neugierig? Dann herzlich willkommen!

Mitzubringen: Schulmalkasten, Zeichenblock, Pinsel, Bleistift, Anspitzer und Radiergummi, Glas oder Becher für Wasser sowie gute Laune und Spaß an der Freude

Leitung: Volker Knoke
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 104, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 35

151-180204

Zeit für mich – Lust auf Malen

- Einstiegsworkshop -

Die Freude am Malen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Hier lassen wir der Kreativität freien Lauf. Wir geben uns selbst den Raum, um in entspannter Atmosphäre Luft vom Alltag zu holen und in uns zu spüren. Wir erfahren unsere eigene Kreativität und geben der Vorstellungskraft Form und Farbe. Beginnen werden wir mit Aquarellmalerei.

Mitzubringen: Verpflegung und Malutensilien; Infos zu den benötigten Materialien erhalten Sie bei der Dozentin unter Telefon: (0 54 31) 57 29.

Leitung: Bettina Nelson
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Essraum, Jahnstraße 22
Termin: Sa., 14. Feb. 2015, 9:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-180205

Tonköpfe: Plastizieren

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die einen Tonkopf gestalten möchten. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Zuerst wird eine Grundform aufgebaut und wir zeigen, wie man die Einzelteile eines Gesichts (Augen, Ohren, Mund, etc.) erarbeitet und zu einem individuellen Antlitz werden lässt. Bei Rückfragen kann man sich bei dem Dozenten unter der Telefonnummer (0 54 61) 9 58 96 86 melden.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Bramsche; Atelier im Malgarten, Am Kloster 4
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

151-180206

Modellieren und Formen mit Ytong-Steinen

Der Ytong-Stein ist wegen seiner weichen Beschaffenheit ein einfaches Ausgangsmaterial zum Fertigen von Skulpturen und Figuren. Er eignet sich gut für erste bildhauerische Versuche. Der kalkweiße, künstlich hergestellte Stein ist einfach mit Säge, Meißel, Raspel und Schraubenzieher zu bearbeiten. Sie können in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen und als Relief, Skulptur oder Objekt gestalten. Die Arbeit entspannt und fordert Vorstellungsvermögen und handwerkliches Geschick heraus.

Staub – bitte alte Sachen anziehen!

Mitzubringen: evtl. vorhandene Raspeln, Feilen, alte Säge (Fuchsschwanz), sowie einen großen Pinsel und einen Handfeger, Handschuhe sowie Verpflegung

Leitung: Bettina Nelson
Ort: Menslage, Grundschule, Hauptstr. 31
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



Ermäßigungen beim Kursentgelt können nur gewährt werden, wenn mit der Anmeldung der entsprechende Nachweis vorgelegt wird (vgl. Vertrags- und Teilnahmebedingungen hinten im Heft).

151-180207

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

- Wochenendseminar -

Der Kurs soll einführen in die bildhauerische Bearbeitung von Sandstein. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und zum Teil durch seine feine Maserung zur abstrakten und figürlichen Gestaltung an. Aus dem Speckstein lassen sich ohne Vorkenntnisse durch Raspeln, Schnitzen, Feilen und Schmiergeln schöne, sanft glänzende Formen herausarbeiten, die sowohl gegenständlich als auch frei sein können.

Bei Rückfragen kann man sich bei dem Dozenten unter der Telefonnummer (0 54 61) 9 58 96 86 melden.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Bramsche; Atelier im Malgarten, Am Kloster 4
Beginn: Sa., 25. Apr. 2015, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

151-180208

LACE – Umhänge-Schal oder Stola

Stricken für den Sommer

Leichte Schals und Stolen sind nützliche und modische Accessoires für laue Sommernächte. In modischen Sommerfarben. Klassisch oder als Mustermix gestrickt.

Weitere Termine: 7. und 28. Mai 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: Karin Heuer
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Essraum, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 23. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



UMWELT UND NATUR

151-180301 **NEU!**

Obstblüte im Hasetal

- Geführte Radtour -

Auf dieser „Obstblütenradtour" erkunden Sie das „Radfahrradies" Hasetal. Sie bekommen Einblick in die Arbeit eines Bio-Imkers, können den leckeren Honig verkosten und kehren auf einem traditionellen Artländer Bauernhof für eine gemütliche Kaffeepause ein. Gut gestärkt geht es dann wieder zurück nach Quakenbrück. Diese Rundtour ist auch für ungeübte Radler bequem zu schaffen. „Mundraub im Hasetal", ausgezeichnet mit dem Deutschen Tourismuspreis 2014.

Mitzubringen: eigenes Fahrrad, evtl. wetterfeste Kleidung

Treffpunkt: Quakenbrück, Marktplatz
Termin: Sa., 9. Mai. 2015, 14:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 23 (inkl. Kaffee, Kuchen und Besichtigungen); keine Ermäßigung





GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-180302

Natürliche Hilfe bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Workshop für Eltern von (Klein)kindern bis zu 6 Jahren

Dieser Workshop richtet sich an Eltern von (Klein)kindern bis zu 6 Jahren. Ich möchte Sie ermutigen, die Gesundung Ihres Kindes aktiv zu unterstützen. An diesem Abend erhalten Sie viele nützliche Tipps aus der Schatzkiste von Großmutters Hausapotheke. Von Teemischungen über selbstgemachte Hustensäfte bis hin zu heilsamen Wickeln und Homöopathischen Akutmitteln. Wir werden auch praktisch und üben das Anlegen verschiedener Wickel, damit Sie für den Ernstfall gut gerüstet sind.

Leitung: Melanie Manoutcheri
Ort: Quakenbrück, Kindergarten Familienzentrum St. Marien, Burgstr. 4
Termin: Do., 19. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-180303

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: zwei Decken (davon evtl. eine Matte), bequeme Kleidung und warme Socken, evtl. ein Stützkissen

Leitung: Renate Rengermann
Ort: Quakenbrück, Grundschule, Aula, Am langen Esch 10
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

151-180304

Qi Gong für Fortgeschrittene

49er Leitbahnen Qi Gong

- Fortsetzungskurs -

Qi Gong zur „Pflege des Lebens" – zur Vorbeugung von Krankheiten und Unterstützung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Bei gutem Wetter findet der Unterricht im Freien statt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken, eine Teetasse oder -becher

Leitung: Simone Guido
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Forum, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-180305

Qi Gong am Vormittag

Muskel und Knochen Qi Gong

Das gesundheitsschützende Qi Gong ist Baustein der traditionellen chinesischen Medizin. Diese Qi Gong-Reihe stärkt die Wirbelsäule, regt die Selbstheilungskräfte an und fördert die Aktivierung von Körper und Geist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken

Leitung: Simone Guido
Ort: Quakenbrück, FIZ, Hindenburgstraße 37
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi. 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-180306

Wellnessgymnastik

Wohltuend kräftigendes Training für Körper und Geist

Wellnessgymnastik beinhaltet einen harmonischen Mix aus Yoga- und Pilatesübungen, die zu sanft fließender Musik ausgeführt und durch Atemtechniken abgerundet werden. Ziel ist es, durch konzentrierte Körperarbeit vom Alltag abzuschalten. Durch das Übungsprogramm wird nicht nur eine tiefgehende Kräftigung der Rumpfmuskulatur trainiert, gleichzeitig dehnt es auch alle großen Muskelgruppen und steigert so die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Anfängertauglich und für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke, Iso- oder Fitnessmatte, etwas zu trinken

Leitung: Farina Oldenhage
Ort: Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-180307

Beckenboden-Fitness für Sie und Ihn

Entdecken Sie die Kraft aus der Körpermitte!
- Anfängerkurs -

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit, die Haltung und die Schönheit sehr wichtig. Mit den richtigen Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur effektiv und nachhaltig trainiert und so ein wunderbares neues Körperbewusstsein entwickelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, Gymnastikmatte

Leitung: Farina Oldenhage
Ort: Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-180308

Beckenboden-Fitness für Sie und Ihn

Entdecken Sie die Kraft aus der Körpermitte!
Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Farina Oldenhage
Ort: Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-180309

Rückengerechte Gymnastik am Vormittag

Beweglich sein ein Leben lang! Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/-innen in der zweiten Lebenshälfte, die ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft erhalten oder verbessern wollen. Rückengerechte und Gelenk schonende Übungen sowie Entspannung verbessern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Leitung: Magret Höhr
Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 8:30–9:30 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-180310

Rückengerechte Gymnastik am Vormittag

Leitung: Magret Höhr
Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:40 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 9:40–10:40 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-180311

Rückengymnastik für Sie und Ihn

Dieser Kurs dient zur Vorbeugung von Beschwerden der Wirbelsäule. In einzelnen Bausteinen wird die aufrechte Körperhaltung eingeübt. Sie erlernen die richtige Kombination von Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der entsprechenden Muskulatur, die Ihnen eine aufrechte und wirbelsäulenfreundliche Haltung im Alltag erleichtert.

Leitung: Elke Imwalle
Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung



151-180312

Gymnastik für Sie

Verschiedene gymnastische Übungen fördern die Herz-Kreislauf-Tätigkeit, verbessern Muskelaufbau, Haltung und Beweglichkeit. Gleichzeitig sollen sie Freude an der Bewegung vermitteln, damit ein Ausgleich zur einseitigen Belastung in Haushalt und Beruf geschaffen wird.

Leitung: Isolde Powalsky
Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle, Prof.-von-Klitzing-Straße 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 18:45–19:30 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

151-180313

Gymnastik für Sie

Leitung: Isolde Powalsky
Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle, Prof.-von-Klitzing-Straße 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 19:30–20:15 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung



151-180314

Gymnastik für Sie

Leitung: Isolde Powalsky
Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle, Prof.-von-Klitzing-Straße 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 20:15–21:00 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

151-180315

Stepp-Aerobic und Workout

Sie wollen ein möglichst vielseitiges Trainingsprogramm? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Es erwartet Sie ein intensives Stepp-Workout mit anschließendem effektiven Muskeltraining für Bauch, Beine und Po.

Leitung: Melanie Bazarin
Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:15–19:30 Uhr
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

151-180316

Power-Fitness

Move your body! Effektives Gruppen-Fitness-Training mit Musik. Der ganze Körper wird gekräftigt, die Muskulatur gestärkt, die Figur geformt und gestrafft. Viel Spaß am Training in der Gruppe und ein vielseitiges Stundenbild prägen den Kurs. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Ausdauertraining, um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln.

Leitung: Melanie Bazarin
Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung



Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-180317

Ernährung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

Ich möchte Sie einladen, die Ernährung einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Gerade die Einteilung und Verwendung der Nahrungsmittel nach Geschmack und Temperaturverhalten, wie es in der traditionellen chinesischen Medizin, aber auch in anderen Kulturkreisen üblich ist, kann viele moderne Zivilisationskrankheiten positiv beeinflussen. Auch der Einfluss der Ernährung auf Erkältungskrankheiten im Kindesalter oder Schlafstörungen wird thematisiert.

Leitung: **Melanie Manoutcheri**
Ort: **Quakenbrück, Kindergarten Familienzentrum St. Marien, Burgstr. 4**
Termin: Do., 11. Jun. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-180318

Antipasti-Buffet

Wer liebt sie nicht, die kleinen, feinen Appetithäppchen, die vor allem in den Mittelmeerländern in Hülle und Fülle angeboten werden. Diese kleinen Köstlichkeiten sorgen garantiert für gute Laune. Antipasti – häppchenweise ein Hochgenuss!

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Beginn: Di., 10. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

151-180319

Fettarme Küche

In diesem Kurs werden Tipps und Kniffe vermittelt, wie man mit wenig Fett vorzügliche Gerichte zubereitet. Die Teilnehmer/-innen können in der Küche praxisnah erlernen, wie in vielen Gerichten auf einfache Weise Fett eingespart werden kann, ohne dass das Essvergnügen darunter leidet.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

151-180320

Veggiday

Vegetarische Küche mal ausprobieren?

Auf Fleisch verzichten, wie es die Kampagne „Veggiday" vorschlägt, kann Lust auf mehr machen. Vegetarisches Essen ist lecker und vielseitig und ganz nebenbei tun wir auch noch etwas für unsere Umwelt.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Fr., 20. März 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter
www.vhs-osland.de

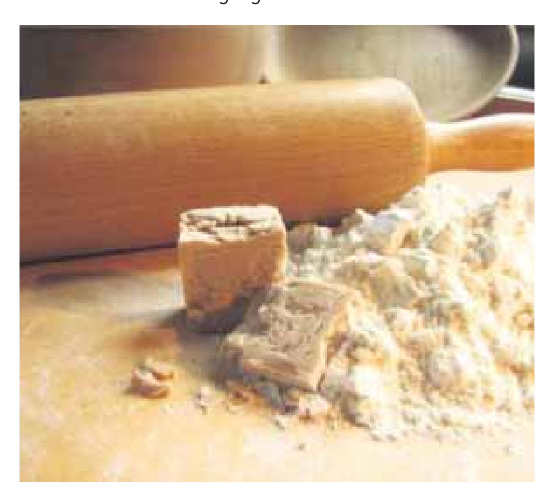
151-180321

Keine Angst vorm Hefeteig!

Unbeschreiblich köstlich ist der Duft von feinem Hefeteig, doch trauen sich viele nicht an die Zubereitung heran. Wir werden an diesem Abend köstliche Hefeteigzöpfe, Osterkränze, Brötchen und Butterkuchen herstellen und verkosten. Sie werden sehen: Die Herstellung ist einfach und in Zukunft werden Sie Ihre Lieben jederzeit gerne mit tollen Hefeteigrezepten verwöhnen.

Mitzubringen: Rührschüssel, Mixer

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Di., 24. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-180322

Der Frühling erwacht!

Kochkurs für Thermomix-Besitzer/-innen

Sie haben einen Thermomix? In diesem Kurs werden wir uns den Frühling auf den Teller zaubern. Rezepte mit Gemüselieblingen der Saison, trendige Kuchen und Neues für jeden Tag.

Leitung: **Tanja Torbecke**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-180323

Abwechslung auf dem Brot gefällig?

Brot und Aufstriche leicht gemacht

Vegetarische und vegane Brotaufstriche sind eine wunderbare Alternative zum cholesterinreichen Käse- und Wurstangebot. Wir backen leckeres Brot und Brötchen. Nebenbei kreieren wir herzhafte und süße Brotaufstriche.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Fr., 17. Apr. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-180324

Winterspeck ade!

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht

Um erfolgreich abzunehmen müssen wir essen. Wobei die Qualität entscheidender ist als die Nahrungsmenge. Übergewichtige können trotz Kalorienüberschuss unter Nährstoffmangel leiden! Auf was man achten sollte, damit man gesund satt wird, erfahren Sie in diesem Kurs.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Fr., 24. Apr. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-180325

Ayurvedisch Kochen für die schlanke Linie

Wir kochen mit heimischen Zutaten der Jahreszeit und stoffwechselanregenden Gewürzen der ayurvedischen Küche ein leckeres und leichtes Menü.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Fr., 8. Mai. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-180326

Schnelle Küche für Berufstätige

In gemütlicher Runde wollen wir schnelle, schmackhafte, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Doch das Zeitsparen fängt nicht erst bei den Rezepten an, sondern bereits bei der Auswahl der Lebensmittel, dem Einkauf und der Vorratshaltung. All das soll an diesem Abend besprochen werden.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Mi., 20. Mai. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

151-180327

Ayurvedisch Kochen für die schlanke Linie

Wir kochen mit heimischen Zutaten der Jahreszeit und stoffwechselanregenden Gewürzen der ayurvedischen Küche ein leckeres und leichtes Menü.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Fr., 22. Mai. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-180328

Mediterrane Küche

Hier werden leckere mediterrane Rezepte ausprobiert und nebenbei auch noch allerlei Informationen zur Vermeidung von Risikofaktoren vermittelt. Viele Erkrankungen können durch die Ernährungsweise positiv beeinflusst werden. Durch die günstige Auswahl der Lebensmittel liefert die Mittelmeerküche alle wichtigen Inhaltsstoffe in ausgewogener Zusammensetzung.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Küche, Jahnstraße 22**
Termin: Mi., 27. Mai. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung







Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091

zu folgenden Sprechzeiten:

- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in QUAKENBRÜCK an:

Unterrichtsort:
VHS, Oberschule, Jahnstr. 22, 49610 Quakenbrück

Unterrichtszeiten:
montags bis freitags, 8:15 Uhr bis 12:25 Uhr

- **142-180702** Grundkurs Stufe 2, ab 6. Jan. 2015
- **142-180703** Grundkurs Stufe 3, ab 3. Feb. 2015
- **142-180704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 3. März 2015
- **142-180705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 9. April 2015
- **142-180706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 8. Mai 2015
- **142-180707** Orientierungskurs, ab 11. Juni 2015
- **142-180708** Prüfung DTZ, am 19./20. Juni 2015

151-180702

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

-Vormittagskurs für Frauen -

Für Frauen die Probleme mit der Schriftsprache und der Grammatik haben, liegt ein Schwerpunkt auf dem Ausbau der Schreibfertigkeit und der Verbesserung der grammatischen Fertigkeiten. Die Lese- und Schreibfähigkeiten werden anhand leichter Texte erweitert. Mit Hilfe von Rollenspielen und Dialogen wird der Wortschatz erweitert.

Mitzubringen: Collegeblock, Vokabelheft, Sammelmappe für Arbeitsblätter

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Quakenbrück, Diakonische Stiftung Bethanien, Lötzener Str. 14**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-180703

Deutsch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache erwerben möchten. Die Kenntnis des lateinischen Alphabets wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-606026-4 und Intensivtrainer-ISBN 978-3-468-47205-3

Leitung: **Almagul Anosov**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Raum 103, Jahnstraße 22**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di. und Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 48

151-180704

Deutsch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache erwerben möchten. Die Kenntnis des lateinischen Alphabets wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-606026-4 und Intensivtrainer-ISBN 978-3-468-47205-3

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di. und Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 48



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Sprachen.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-180705

Deutsch Grundkurs A2/B1

- Abendkurs -

Hier können Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Sprache erweitern und vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind Lese- und Schreibkenntnisse auf dem Sprachniveau A1.

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-606039-4 und Intensivtrainer-ISBN 978-9-12-606043-1

Leitung: **Almagul Anosov**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Raum 103, Jahnstraße 22**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 39





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-180401

Englisch Grundkurs A1.IV

- Abendkurs mit Muße für Senioren mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Wir werden uns in diesem Kurs in entspannter Atmosphäre, in einem Tempo, das die Teilnehmer/-innen selbst bestimmen, den Grundlagen der englischen Sprache nähern. Das Lernen basiert dabei auf kurzen, einfachen Dialogen, die im Unterricht gehört, gelesen und dann nachgesprochen werden. Auf spielerische Art und Weise werden grammatikalische Zusammenhänge erklärt und geübt. Bei diesem Kurs geht es vor allem darum, mit Freude am gemeinsamen Lernen, die Angst vor dem Sprechen zu überwinden.

Lehrbuch: Blooming Late Course Book I, Elisabeth Grünbaum, ISBN 9783931006006

Leitung: **Nicola Behnken**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Raum 104, Jahnstraße 22**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:55 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:55–19:25 Uhr
Entgelt: € 64

151-180402

Englisch Auffrischungskurs A2.IV

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten und jetzt diese Grundlagen auffrischen wollen und die Hemmungen zu sprechen überwinden möchten. Mit Rücksicht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer wird auf strukturierte Art und Weise wichtige Grammatik vermittelt und darauf hingewiesen, wie diese sinnvoll erlernt werden kann. Auch sprachliche Grundlagen für den beruflichen Alltag werden erklärt und geübt.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 9783125014701

Leitung: **Nicola Behnken**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Raum 104, Jahnstraße 22**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-180403

Englisch Konversationskurs B2: Let's talk and discuss

- Vormittagskurs -

Let's discuss anything and everything. Let's talk about what is interesting for you. Let's have fun together. Everybody with good knowledge of English: Come and join us!

Das Arbeitsmaterial wird vom Dozenten gegen Entgelt zur Verfügung gestellt.

Leitung: **Hans-Jürgen Scharrenberg**
Ort: **Quakenbrück, Oberschule, Essraum, Jahnstraße 22**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:45–11:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-180404

Italienisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die italienische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Es wird Wert auf ein langsames Lerntempo gelegt. Die Grammatik wird leicht verständlich erklärt, sodass der Spaß erhalten bleibt.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-180405

Italienisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Sie sind schon ein wenig mit den vier Fertigkeiten hören, sprechen, lesen und schreiben vertraut und Ihre Kommunikation wird flüssiger. Im Restaurant bestellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können, das sind die Ziele dieses Kurses.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ca. ab Lektion 7

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-180406

Italienisch Grundkurs A2.VI

- Abendkurs -

Corso per persone che vogliono imparare e praticare la lingua italiana come un „Hobby“, per piacere e senza stress. Nuovi partecipanti sono benvenuti!

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ca. ab Lektion 8

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-180407

Italienisch Konversationskurs A2/B1

- Abendkurs -

Corso di conversazione su testi interessanti di attualità. Corso perrinforzare la grammatica e il vocaboario.

Lehrbuch: Rivista „Adesso“ e altri testi

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-180408

Neugriechisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

In diesem Kurs für neugierige Anfänger/-innen werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 1

Leitung: Magdalini Mamali
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64



151-180409

Neugriechisch Grundkurs A1.V

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen des Neugriechischen.

Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005121-2 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-015121-9, ab Lektion 19

Leitung: Magdalini Mamali
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-180410

Russisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-004477-8, ab Lektion 4

Leitung: Ludmilla Nerenberg
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 104, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-180411

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Sie erlernen Redemittel, die Sie zum Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel benötigen. Landeskundliche Hinweise erweitern Ihre interkulturelle Kompetenz.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3

Leitung: Ruth Beier
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 64

151-180412

Spanisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Sie lernen Informationen über sich selbst zu geben und kurze Unterhaltungen zu führen. Behandelt werden Alltagssituationen, die Ihnen im Urlaub, aber auch im Berufsleben begegnen können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9; ab Lektion 7

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-180413

Spanisch Grundkurs A1.IV

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die bereits über erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen, d. h. die einfache Sätze und Fragen formulieren, sowie Auskünfte über sich selbst geben und diese von anderen erbitten können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7

Leitung: Ruth Beier
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-180414

Spanisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

In diesem Kurs können Sie ohne Leistungsdruck und mit Spaß Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen. In angenehmer Atmosphäre üben wir Schritt für Schritt die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen mit Hilfe von Dialogen. Dadurch erweitern wir auch den aktiven Wortschatz. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-180415

Spanisch Aufbaukurs B1.VI

- Abendkurs -

Lehrbuch: Caminos Neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ab Lektion 9

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Quakenbrück, Oberschule, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64





151-180501

EDV-Seniorenclub

Lernen mit Muße!

Diese Kursform soll den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren nach einem Einstieg in die Computerarbeit entgegenkommen. Inhalte: Wir vertiefen die Office-Programme. Es werden Aufgaben in WORD und EXCEL erstellt. Zudem wird mit dem Internet gearbeitet. Sie lernen Bilder und Dateien fit für das Versenden per E-Mail zu machen. Besondere Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

Leitung: Alfred Kues
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 3. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 60



151-180502

Der Umgang mit dem PC – Lernen mit Muße!

WINDOWS, WORD 2010 und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Alfred Kues
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Di., 3. März 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 9:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-180503

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2010 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Leitung: Alfred Kues
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Fr., 20. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-180504 **NEU!**

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit Word stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit Word vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Di., 28. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-180505

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Excel-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter, Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Leitung: Alfred Kues
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-180506

EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Alfred Kues
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Mi., 29. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

151-180507

Internet und E-Mail – Lernen mit Muße!

- Wochenendseminar -

Ob es Bus-Abfahrtzeiten sind, Veranstaltungstipps, Reiseplanung oder elektronische Briefe an Freunde: sich mit Informationen aus dem Internet zu versorgen ist heute nicht mehr weg zu denken. Lernen Sie in diesem Kurs die Welt des Internets kennen. Nach einer strukturierten Einführung werden wir bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus lernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails kennen. Weitere Themen: Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 43

151-180508

Digitale Fotografie für Einsteiger/-innen

- Wochenendseminar -

Nahezu jeder besitzt inzwischen eine Spiegelreflexkamera. Die digitale Technik gibt uns die Möglichkeit fast alle kreativen Ideen auch umzusetzen. Dieser Einsteigerkurs vermittelt sowohl alle techn. Grundkenntnisse wie z. B. Belichtungszeiten, Blende, ISO u. die allgemeinen Einstellungen als auch die Grundlagen des Bildaufbaus. Im Kurs aufgenommene Bilder werden am PC bearbeitet und besprochen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Fotografie haben und mehr über ihre Kamera lernen möchten.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Bedienungsanleitung und sofern vorhanden Objektive und Stativ

Leitung: Björn Schöne
Ort: Quakenbrück, Oberschule, EDV-Raum, Jahnstraße
Beginn: Fr., 29. Mai. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Fr., 19:00–21:30 Uhr, Sa., 9:00–15:00 Uhr und Di., 2. Juni 2015, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 49

Bad Essen

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bad Essen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Gemeindeverwaltung
Bad Essen
Lindenstraße 41/43, 49152 Bad Essen

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung
Montag–Freitag: 8:00–12:00 Uhr
Montag–Mittwoch: 14:00–16:00 Uhr
und Donnerstag: 14:00–18:00 Uhr

Mario Auf dem Kampe
Tel.: (0 54 72) 401-110
Fax: (0 54 72) 401-112

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



POLITIK GESELLSCHAFT ZEITGESCHEHEN

151-010101

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Sie machen sich Gedanken darüber, was mit Ihrem Nachlass im Todesfall geschieht? Zu Recht, denn in jeder Familie führt der Tod eines Angehörigen zu tiefgreifenden Veränderungen. Ein Testament kann den überlebenden Angehörigen das Leben erheblich vereinfachen! Im Rahmen des Vortrags werden daher, unter Einbeziehung Ihrer Fragen, die gesetzliche und die gewillkürte Erbfolge erklärt. Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, ein auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmtes Testament zu schreiben.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Gerrit Rüwe**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Mi., 18. Feb. 2015, 18:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



PÄDAGOGIK PSYCHOLOGIE PHILOSOPHIE

151-011101

Denke gut und schöpfe Mut

- Vortrag -

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Zwar können uns die Umstände des Lebens manchmal arg zu schaffen machen; dennoch liegt es an unseren Bewertungsmaßstäben, wie wir damit umgehen. Das fördert Zielklarheit durch motivierende Lebensperspektiven. Entscheidend hierfür sind „die 4 Grundpfeiler für ein gelingendes Leben"; denn aus deren Vernachlässigung resultieren die meisten Irritationen und Probleme. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, diese Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter zu gestalten.

Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 2 Euro erhältlich.

Leitung: **Otto Pötter**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Di., 3. März 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



KULTUR KUNST KREATIVITÄT

151-010201

Malen & Zeichnen am Dienstag

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Technik und Thema selbst zu wählen. Bei der Umsetzung Ihrer Ideen erhalten Sie fachliche Hilfen vom Kursleiter.

Leitung: **Torsten Müller**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-010202

Textiles Gestalten Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Gestickt werden in vielerlei Techniken: Makramee-, Kreuz-, Richelieu,- Weiß-, Schwälmer-, Ajour-, Hardanger, Colbert-, Amager-, Myreschka-, Gerstenkorn-, Masuren- und Schwarzstickerei. Alle Grundstiche, Briefecken, Hohlsäume, Socken mit der Bumerang-, Tomaten-, oder ohne Ferse stricken. Wie wäre es mit einem Möbiusschal, einer gehäkelten Wendemütze oder mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) bei Jacken, Westen, Pullovern und Mützen. Schals, Tücher, Lace-Tücher, Taschen stricken oder häkeln.

Mitzubringen: Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: **Hedwig Ellermann**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



151-010203

Literatur am Vormittag

In diesem Kurs lesen wir nach Absprache ein Buch und erörtern den Inhalt, die zeitgeschichtlichen Umstände der Entstehung und versuchen eine Annäherung an Werk und Schriftsteller/-in.

Leitung: **Doris Fritz**
Ort: **Bad Essen, Högers Hotel**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



UMWELT UND NATUR

151-010301

Mehr Schneid zum Schnitt

Wann und wie werden Gartengehölze geschnitten?

Der Kurs vermittelt den richtigen Schnitt der Gehölze und Stauden im Garten. Zunächst werden verschiedene Methoden in der Theorie gezeigt, anschließend wird das gesamte Wissen in der Praxis geübt.

Der Praxisteil findet am Samstag, den 21. Feb. 2015 in einer Baumschule in Melle statt.

Leitung: **Birgit Eversmann**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi., 20:00–21:30 Uhr und Sa. 21. Feb. 2014
Entgelt: € 13; keine Ermäßigung

151-010302 **NEU!**

Hundeführerschein – Theoretische Sachkunde für Hundehalter in Niedersachsen

Vorbereitungskurs auf den theoretischen Sachkundenachweis NHundG

Seit dem 1. 7. 2013 ist das Halten von Hunden nur mit einer nachgewiesenen Sachkunde (SK) erlaubt. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die eine theoretische SK, z.B. auf Grund des Neuerwerbs eines Hundes oder auf Grund von fehlender SK bei schon vorhandenen Hunden nachweisen müssen. Es werden alle prüfungsrelevanten Themen angesprochen und die Grundlagen zum Bestehen der theoretischen SK geschaffen. Die theoretische SK ist personenbezogen und in Niedersachsen ein Leben lang für alle vorhandenen und zukünftig gehaltenen Hunde gültig, sie bezieht sich ebenso wie die darüber hinaus erforderliche praktische SK nicht auf einen bestimmten Hund.

Leitung: **Peter Hoppe**
Ort: **Bad Essen-Hüsede, Dorfgemeinschaftshaus**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung



© Peter Hoppe

151-010303 NEU!

Hundeführerschein – Praktische Sachkunde für Hundehalter in Niedersachsen

Vorbereitungskurs auf den praktischen Sachkundenachweis NHundG

Seit dem 01.07.2013 ist das Halten von Hunden nur mit einer nachgewiesenen Sachkunde (SK) erlaubt. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die eine praktische SK nachweisen müssen. Alle prüfungsrelevanten Themen werden angesprochen, die praktischen Teile vorgeführt und mit dem jeweils eigenen Hund die Übungen nachvollzogen. In einer realen Prüfungssimulation können die Probanden ihre Hunde vorführen und so die Grundlage zum Bestehen der praktischen SK schaffen. Die praktische SK ist personenbezogen und in Niedersachsen ein Leben lang für alle vorhandenen und zukünftig gehaltenen Hunde gültig, sie bezieht sich ebenso wie die darüber hinaus erforderliche theoretische SK nicht auf einen bestimmten Hund.

Leitung: **Peter Hoppe**
Ort: **Bad Essen-Hüsede, Dorfgemeinschaftshaus, Außenbereich**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:30–16:00 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-010304

Auf den Hund gekommen

- Vortrag -

Zielgruppe: Alle „frischgebackenen" Hundehalter oder die, die es gerade werden möchten. Der Entschluss ist gefasst: Ein Hund soll in die Familie! Doch auf was ist vor dem Familienzuwachs alles zu achten? Wo soll der Hund schlafen, wer übernimmt die Erziehung, wie soll ich füttern und so weiter. Dieser Vortrag vermittelt wesentliche Grundlagen, um das neue Zusammenleben mit einem Hund für Halter und Tier angenehm und artgerecht zu gestalten.

Leitung: **Stefan Wolfarth**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-010305

Gesunde und artgerechte Ernährung von Hunden

- Vortrag -

70–80 % der Erkrankungen von Hunden sind auf die Ernährung zurückzuführen. Dieser Vortrag vermittelt die Grundlagen einer gesunden und artgerechten Ernährung, um vielen Zivilisationskrankheiten wie Niereninsuffizienz, Hüft-, Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Allergie und weiteren vorzubeugen bzw. existierende Krankheiten positiv zu beeinflussen. Die Teilnehmer lernen die Zusammensetzungen von Futter unterscheiden und beurteilen zu können (deutsches Deklarationsrecht) sowie das Erkennen von „Werbetricks". Es werden die unterschiedlichen Ernährungsmöglichkeiten sowie die Zusammenhänge zwischen Erkrankungen und der Ernährung aufgezeigt und detailliert besprochen.

Leitung: **Stefan Wolfarth**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Sa., 14. März 2015, 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-010306

Die Übersäuerung des Menschen – ein oft unterschätztes Problem

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress und seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne u.a. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: **Martina Arlt**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Termin: Do., 19. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-010307

Hatha-Yoga

Intensivkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Leitung: **Gerda Kovermann**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 88; keine Ermäßigung

151-010308

Hatha-Yoga

Intensivkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Gerda Kovermann**
Ort: **Bad Essen, Dr. Becker Neurozentrum, Am Freibad 5**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 88; keine Ermäßigung



151-010309

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi – Qi Gong

„Heilende Bewegung" – für Einsteiger/-innen

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen verfolgen das Ziel, den Menschen körperlich, geistig, seelisch zu stärken und zu harmonisieren. So aktiviert das Tai Chi – Qi Gong alle Sehnen, Muskeln und Bänder, fördert die allgemeine Entspannung und führt zur inneren Ruhe. Im Kurs werden die medizinischen Tai Chi – Qi Gong Formen vorgestellt und geübt, verbunden mit Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 10:45 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mo., 10:45–12:15 Uhr
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

151-010310

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi – Qi Gong

„Heilende Bewegung" – für Fortgeschrittene

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Bad Essen, Jugendtreff TriO; Raum, Schulallee 2**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mo., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

151-010311 

Stilles Qi Gong

Atmung, Konzentration, Bewusstsein

In die Stille zu gehen, bedeutet das Leben wieder zu entdecken. Wir finden einen Zugang zu unseren Ressourcen, Körperräume können bewusst erfahren werden. Die Basis des Stillen Qi Gong ist eine tiefe Entspannung für den Körper. Wir erreichen sie über die Atmung und das Bewusstsein. Die Übungen werden im Sitzen vermittelt.

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-010312

Entspannen, Bewegen und neue Kraft schöpfen

Fühlen Sie sich ausgepowert, unmotiviert? Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance! Bewegungsübungen zum Fit werden und Momente der Entspannung verhelfen in einer ausgewogenen Kombination zu mehr Lebensenergie und gesundheitlichem Wohlbefinden. Der Kurs beinhaltet Übungen aus dem Yoga der Energie, Rückenfit, der Kinesiologie, Zilgrei-Arbeit und Entspannungstechniken.

Mitzubringen: warme Socken, Turnschuhe, Decke und bequeme Kleidung

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Bad Essen-Wittlage; Kindergarten, Lindenstraße 196**
Beginn: Sa., 7. März 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-010313

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs beinhaltet Funktionsgymnastik zur Stabilisierung, Vorbeugung und unterstützenden Heilung bei Wirbelsäulenbeschwerden. Die sinnvolle Kombination aus Dehnung verkürzter Muskulatur, Kräftigung der Stützmuskulatur und Entspannung ermöglicht es, Wirbelsäulen schonendes Verhalten im Alltag zu erlernen.

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Bad Essen-Wittlage; Kindergarten, Lindenstraße 196**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-010314

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Bad Essen-Wittlage; Kindergarten, Lindenstraße 196**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-010315

Komm mach mit, bleib fit – für Frauen

Es erwartet Sie eine Gelenk schonende, abwechslungsreiche Gymnastik. Nach einer Aufwärmphase, in der das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Fettverbrennung gefördert wird, folgen spezielle Gymnastikübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po. Diese reduzieren die Problemzonen und bringen die gesamte Muskulatur in Form. Abschließende Entspannungs- und Dehnübungen beugen Verspannungen vor. Der Kurs richtet sich auch an Ältere und Interessierte, die einige Zeit nicht sportlich aktiv waren.

Leitung: **Chayenne Böhning**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Sporthalle II, Platanenallee 5–7**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

151-010316

Körpertraining nach Musik

nach Feierabend

In diesem Kurs erwartet Sie eine gelenkschonende, abwechslungsreiche Gymnastik. Nach fetziger Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Fettverbrennung gefördert. Eine spezielle Gymnastik für Rücken, Bauch, Beine und Po reduziert die Problemzonen und bringt die gesamte Muskulatur in Form. Abschließende Entspannungs- und Dehnübungen beugen Verspannungen vor.

Leitung: **Chayenne Böhning**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Sporthalle II, Platanenallee 5–7**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

151-010317

Aktiv und fit mit Powergymnastik

Runter vom Sofa, rein ins Vergnügen. Werden Sie aktiv, tun Sie etwas für Körper, Geist und Seele. In einer netten Gruppe erwartet Sie ein Training zur Stärkung der gesamten Muskulatur und Verbesserung der Fitness mit Gymnastik nach Musik. Für Männer und Frauen, die Spaß an der Bewegung haben.

Leitung: **Fabian Wodtcke**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Sporthalle II, Platanenallee 5–7**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 20:20 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 20:20–21:35 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-010318

Aufläufe und schnelle Pfannengerichte

Aufläufe sind Schlemmereien aus dem Ofen. Wir bereiten sie zu mit Gemüsen wie Grünkohl, Sauerkraut, Wirsing, Broccoli und mehr.

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bad Essen, Grundschule, Lehrküche, Niedersachsenstraße 22**
Termin: Do., 12. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-010319

Es darf gewokt werden!

Asiatische Köstlichkeiten aus Wok und Pfanne

Köstlichkeiten der asiatischen Küche aus Wok und Pfanne, gesund und bekömmlich zubereitet, mit und ohne Fleisch.

Zusätzlich mitzubringen: Wok (falls vorhanden) und scharfes Messer

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bad Essen, Grundschule, Lehrküche, Niedersachsenstraße 22**
Termin: Do., 19. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-010320

Leckere Gerichte mit Reis und Nudeln

Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bad Essen, Grundschule, Lehrküche, Niedersachsenstraße 22**
Termin: Do., 7. Mai. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung





Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System,** den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-010701

Deutsch Grundkurs A1/A2

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Basiskenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese ausbauen möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und vertieft.

Leitung: **Dr. Reinhard Wilms**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 77

151-010702

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Leitung: **Julia Maslova**
Ort: **Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2**
Beginn: Mo., 19. Jan. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo. und Fr., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 42



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-010401

Englisch Grundkurs A2.2.VI

- Abendkurs -

„Unser Englisch soll noch besser werden!" Nach diesem Motto arbeiten wir seit einigen Jahren an der Erweiterung des Wortschatzes und am freien Sprechen. Alles ohne Stress!

Lehrbuch: English Network 3, New Edition Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8, ab Lektion: 6

Leitung: **Kristine Assmann**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-010402

Englisch Grundkurs A2.2.VIII

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Spaß an der englischen Sprache haben, bereits über gute Kenntnisse verfügen und mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen möchten. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend abgesprochen.

Leitung: **Kristine Assmann**
Ort: **Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-010403

Englisch Konversationskurs B1

- Vormittagskurs -

Enjoy speaking English, reading short stories and discussing topics of common interest in a relaxed atmosphere!

Leitung: Margit Kroesen
Ort: Bad Essen, Jugendtreff Trio, Schulallee 2
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:45–11:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-010404

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Wollen Sie Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit unterhaltsamen Aktivitäten und Spaß? Dieser Spanischkurs ist sehr lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen. Hier lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Egal ob Sie aus beruflichen Gründen oder für die nächste Spanienreise lernen wollen. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3

Leitung: Ruth Beier
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an:
Tel. 05 41/501-77 77.

151-010405

Spanisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Spanischkurs ist sehr lebendig gestaltet. Hier lernen Sie alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und zu verwenden. Egal ob Sie aus beruflichen Gründen oder für die nächste Spanienreise lernen wollen. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5

Leitung: Ruth Beier
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64





Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Essen, Bohmte** und **Ostercappeln** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle BOHMTE finden Sie die Angebote

- **151-070501** PC im Haus – was nun?
- **151-070502** PC im Haus – was nun?
- **151-070503** PC-Kenntnisse für den Büroalltag
- **151-070504** Professionell gestalten mit Freier Software – digitale Bildbearbeitung mit **GIMP**
- **151-070505** Professionell gestalten mit Freier Software - DTP mit **Scribus**

Auf den Seiten der Außenstelle OSTERCAPPELN finden Sie die Angebote

- **151-160501** Einführung in **WINDOWS** und **WORD**
- **151-160502** **Internet -** Einsteigerkurs

151-010501

Der Umgang mit dem PC

Der schnelle Einstieg in WINDOWS, WORD, EXCEL und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PCs; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Markus Seifert
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–14:00 Uhr, So., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-010502

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2010 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68

151-010503

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

- Wochenendseminar -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Fr., 19. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-010504

Internet – Einsteigerkurs

- Wochenendseminar -

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. Nach einer theoretischen Einführung sammeln Sie in diesem Kurs praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten: Elektronische Post – E-Mail, World Wide Web – WWW. Darüber hinaus lernen Sie die Arbeit mit Suchmaschinen kennen. Inhalte: Internet Explorer und Mozilla Firefox; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen…

Leitung: Markus Seifert
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Sa., 25. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–13:00 Uhr, So., 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 43

151-010505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Zusatzinfo: Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Fr.,17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-010506

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

- Wochenendseminar -

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. In einer Mischung von Theorie: wie hängen Blende, Belichtungszeit und Lichtempfindlichkeit zusammen, Kameratechnik und Bildgestaltung und Praxis: Exkursion nach einer Einführung am ersten Tag und Bildbesprechung am zweiten Tag. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare Kamera. Bedienungsanleitung, wenn vorhanden, Stativ und Wechselobjektive

Leitung: Stefan Benitz
Ort: Bad Essen, Oberschule (Neubau), Platanenallee 5–7
Beginn: Sa., 14. März 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–15:00 Uhr, So., 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 49





Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bad Iburg keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Stadt Bad Iburg
Am Gografenhof 4
49186 Bad Iburg

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag–Freitag: 8:30–13:00 Uhr
Montag und Dienstag: 14:00–17:00 Uhr
Donnerstag: 14:00–18:00 Uhr

Isabella Pieruszka
Tel.: (0 54 03) 404-12
Fax: (0 54 03) 404-99
E-Mail: buez@badiburg.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-020501

Kids und Bits – Spaß am Computer

Kurs für Kinder der 4. bis 6. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 10 und 13 Jahren, die noch keine bzw. nur geringe EDV-Kenntnisse haben. Auf spielerische Art soll den Kindern anhand von kindgerechter Software der Umgang mit dem Computer näher gebracht werden. Hierbei werden WINDOWS, WORD und PAINT eingesetzt. Der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz.

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**
Beginn: Mi., 20. Mai 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Fr., je 15:30–18:15 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung



151-020101 **NEU!**

Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standardmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrages zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Di., 9. Jun. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



VHS BUSINESS-TRAINING:
FIRMENSCHULUNGEN BEI DER VHS

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter eine spezielle Schulung?
Egal, ob in einer Fremdsprache, in der Datenverarbeitung oder eine Rückenschule – die VHS ist für Sie da!

Bitte setzen Sie sich mit uns unter **Tel. 05 41/501-77 77** in Verbindung.



151-020201

Mützen häkeln für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Eine Mütze in Häkeltechnik herzustellen ist recht einfach. Sie wird in einem Stück gehäkelt. Individuelle Ideen werden verwirklicht. Anleitungen, Erklärungen, Anregungen und viele nützliche Tipps und Tricks helfen und zeigen, wie die gehäkelte Lieblingsmütze gefertigt werden kann. Falls Sie eine Beschreibung zu Hause haben, mit der Sie nicht zurechtkommen, können Sie diese auch gerne mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln

Mitzubringen: 100–200 g Wolle, die Wollstärke (evtl. doppelt nehmen), Häkelnadel passend zur Wollstärke, Schere, Stopfnadel, evtl. passende Wollreste, Sticknadel

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-020202

Perlen-Workshop

Perlenschmuck selbst entwerfen

Ob Ketten oder Armbänder, für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Eine große Auswahl an Perlen, sowie die entsprechenden Materialien stehen auch zur Verfügung. Sollten Sie untragbare oder zerrissene Ketten haben, können auch diese im Kurs repariert und verschönert werden. Zusatzteile und Verschlüsse können im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: Perlennadel, Unterlage (Filz oder ein St. Teppichboden wenn vorhanden), Schere, evtl. Lesebrille

Die Kosten für die zu verarbeitenden Materialien übernehmen die Teilnehmer im Kurs. Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin mitgebracht.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Sa., 13. Jun. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 20 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-020203

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Mittelstufe

Erster Kursblock

Es gibt eine faszinierende Möglichkeit, dem Alltag einmal zu entkommen. Orientalischer Tanz ist Ausdruck von Weiblichkeit und Sinnlichkeit, aber auch von Power. Mal rund und weich, mal zackig und kraftvoll – die Bewegungen des Bauchtanzes schaffen ein neues Körpergefühl, das nicht von Idealen geprägt ist. Alter, Beweglichkeit und Konfektionsgrößen spielen hier keine Rolle. Orientalischer Tanz ist ein würdevoller Tanz und pure Lebensfreude. Es ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung

Leitung: **Swaantje Marahrens**
Ort: **Bad Iburg, Gesundheitszentrum der Dörenberg-Klinik, Phillip-Sigismund-Allee 4**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 30



151-020204

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Erster Kursblock

Leitung: **Swaantje Marahrens**
Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, Sporthalle/ Großer Gymnastikraum, Bielefelder Straße 15**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 30

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an:
Tel. 05 41/501-77 77.



151-020205

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Mittelstufe

Zweiter Kursblock

Leitung: **Swaantje Marahrens**
Ort: **Bad Iburg, Gesundheitszentrum der Dörenberg-Klinik, Phillip-Sigismund-Allee 4**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 50

151-020206

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Zweiter Kursblock

Leitung: **Swaantje Marahrens**
Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, Sporthalle/ Großer Gymnastikraum, Bielefelder Straße 15**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 50

151-020207

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer das gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Farbe und Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: **Katrin Becker**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Do., 5. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-020208

Schminken leicht gemacht

Investieren Sie 10 Minuten für Ihr tägliches Make-up, um sich wohl zu fühlen. Lernen Sie, mit wenigen „Pinselstrichen" Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: **Katrin Becker**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Di., 19. Mai 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 12,50 zzgl. Materialkosten (€ 5,50); keine Ermäßigung

151-020209

Schminken wie ein Profi

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu! Doch welche Farben sind vorteilhaft? Wie schminke ich Problemzonen? Welches Make-up sollte ich wählen? Alle Fragen rund um das Schminken werden beantwortet. Wir analysieren unser Gesicht. Weitere Themen sind z.B. Brillen-Make-up, das richtige Tages-Make-up, Tipps und Tricks. Bitte ungeschminkt kommen.

Mitzubringen: Standspiegel, Stirnband, evtl. eigene Schminkutensilien

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Termin: Fr., 17. Apr. 2015, 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-020301

Hatha-Yoga

Mittelstufe

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: **Anja Pippig**
Ort: **Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Gymnastikraum, Cheruskerstr. 6–8**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 98; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-020302

Bewegung und Entspannung 50+

Sanfte Gymnastik, Tanz, Entspannung

Bewegung und Tanz halten nicht nur länger jung, sie machen auch Spaß und geben Lebensfreude. Entspannung gibt Ausgleich und Zufriedenheit. In diesem Kurs werden Gymnastik, Tanz und Entspannung zu einer Harmonie der Bewegung mit Spaß und Freude.

Leitung: **Anja Pippig**
Ort: **Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Gymnastikraum, Cheruskerstr. 6–8**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

151-020303

Schnupperkurs Tai Chi und Qi Gong

Pflege der Lebensenergie/Meditation in Bewegung

Lernen Sie Tai Chi und Qi Gong kennen: Tai Chi ist eine fließende Bewegungskunst im Rhythmus des Atems, die in sich Aspekte von Gesundheitsvorsorge, Meditation in Bewegung und Kampfkunst vereint. Tai Chi hat eine Auswirkung auf das gesamte körper-geistig-seelische Gleichgewicht des Menschen. Die Beweglichkeit wird verbessert, das Abschalten vom Alltag unterstützt. Qi Gong wird auch als „Pflege der Lebensenergie „ bezeichnet, das gesundheitsfördernde Übungen beinhaltet.

Ein regelmäßiger Kurs startet nach den Sommerferien.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken

Leitung: **Benno Raude**
Ort: **Bad Iburg, Sonnenhof Reha Klinik, Gymnastikraum, Cheruskerstr. 7**
Termin: Mi., 15. Jul. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-020304

Aktiv in den Tag (A)

Wir aktivieren unser Herzkreislaufsystem und trainieren unsere Ausdauer mit Aerobic zu flotter Musik. Anschließend kräftigen wir die gesamte Muskulatur unter Einbeziehung von Hanteln, Therabändern oder anderen Kleingeräten.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Leitung: **Andrea Friese**
Ort: **Bad Iburg, Grundschule Ostenfelde, Turnhalle, Eichengrund**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Di., 8:00–9:00 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

151-020305

Aktiv in den Tag (B)

Geeignet für Frauen ab 50+!

Leitung: **Andrea Friese**
Ort: **Bad Iburg, Grundschule Ostenfelde, Turnhalle, Eichengrund**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Di., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-020306

Pasta – basta!

Nudeln selbst gemacht – in jeder Form

Nudeln selbst herzustellen und dazu eine Vielzahl delikater Füllungen und Saucen zuzubereiten ist einfacher als Sie glauben. Es beginnt alles mit Mehl und Eiern und endet im Gaumengenuss!

Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Zusätzlich mitzubringen: Messer

Leitung: **Ulla Abraham**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Küche, Kronesch 3**
Termin: Di., 10. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-020307

Kochen mit dem Thermomix

Ihr neuester Küchenfreund

Da haben Sie sich extra dieses Wunderwerk der Technik angeschafft und nutzen es nur für Marmelade und Smoothies. Wie schade! Denn Ihr Thermomix kann so viel mehr. Ob Sie für eine Familienfeier kochen oder ein 3-Gänge-Menü zaubern möchten, alles ist möglich! Bringen Sie Ihren Thermomix mit (nach Absprache!) und freuen Sie sich auf die schonende Zubereitung verschiedener schmackhafter Gerichte!

Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei Anmeldung angeben.

Leitung: **Ulla Abraham**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Küche, Kronesch 3**
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-020308

Dinner in Mumbay – indische Küche

Die indische Küche ist ein Feuerwerk von Geschmacksaromen. Verschiedene Currysorten bringen Schärfe, Zimt, Anis und Fenchel sind sanfter im Geschmack. Kardamom hat eine eigene besondere Note. Wir kochen Gerichte mit und ohne Fleisch, Gemüse mal scharf und mal sanft sowie Chutneys aus Obst und Gemüse, eine indische Spezialität und köstlich im Geschmack. Für Getränke und Wasser ist gesorgt.

Leitung: **Manuela Markowski**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Küche, Kronesch 3**
Termin: Di., 5. Mai 2015, 18:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage (ca. € 10); keine Ermäßigung

151-020309

Indische Küche: Ayurveda vegetarisch

Die indische Küche ist traditionell vegetarisch. Die Ayurveda-Küche bringt Balance, Gewürze und Ghee stehen im Mittelpunkt. In Ghee werden die Gewürze angeröstet. Typische Gerichte wie gelbe Linsen, Kichererbsen und Chutneys bringen uns Indien näher. Reis und Gemüse runden die Gerichte ab. In diesem Kurs werden wir u.a. Ghee selber zubereiten. Für Getränke/Tee und Wasser ist gesorgt.

Leitung: **Manuela Markowski**
Ort: **Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3**
Termin: Fr., 19. Jun. 2015, 18:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage (ca. € 10); keine Ermäßigung



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-020701

Deutsch Grundkurs A2.I: Mama lernt Deutsch

Für Vietnamesinnen am Sonntagnachmittag

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmer/-innen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten. Er vermittelt die Kenntnisse die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung der Schriftsprache.

Lehrbuch: Schritte plus 3, Hueber, ab Lektion 1

Leitung: **Hong Khanh Pham**
Ort: **Bad Iburg, Jugendzentrum „Flavour", Hagenberg 18**
Beginn: So., 26. Apr. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je So., 14:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 25,20



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-020401

Englisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, für die die englische Sprache in der Regel die erste Fremdsprache ist. Die Bedürfnisse dieser Zielgruppe werden berücksichtigt, indem das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte mit häufigen Wiederholungen gefestigt wird. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z.B. auf Reisen oder bei Kontakten mit Familien und Freunden.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0; ab Lektion 1

Leitung: **Ayamba Michael Asu**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-020402

Englisch für den Beruf

- Abendkurs auf dem Sprachniveau A2 -

Dieser Kurs vermittelt spezifische Englischkenntnisse für das Berufsleben und richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Grundkenntnisse auffrischen wollen. Es wird in einem gruppenfreundlichen Arbeitstempo gearbeitet. Wir führen Telefonate, behandeln Geschäftsbriefe und wiederholen die wichtigste Grammatik. Wäre doch toll, wenn auch Sie in Ihrer Firma künftig die Auslandstelefonate entgegen nehmen könnten!

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020660-5, ab Lektion 1

Leitung: **Ayamba Michael Asu**
Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 64



151-020403

Französisch Grundkurs A2.VIII

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der französischen Sprache. Sie können auch verschüttete Sprachkenntnisse ohne Stress auffrischen und erweitern, wobei die mündliche Bewältigung von Alltagssituationen besonders intensiv geübt wird.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5, ab Lektion 8

Leitung: Hildburg Bücker
Ort: Bad Iburg, Gymnasium, Raum B19, Bielefelder Straße 15
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-020404

Französisch Konversationskurs B1

- Vormittagskurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der französischen Sprache. Sie können auch verschüttete Sprachkenntnisse ohne Stress auffrischen und erweitern. Besonders geübt wird die mündliche Ausdrucksfähigkeit anhand aktueller gesellschaftlicher Themen.

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-003354-6, ab Lektion 5

Leitung: Hildburg Bücker
Ort: Bad Iburg, Mühlenstraße 35
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 53



151-020405

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Leitung: Rodrigo Gay Lopez-Cepero
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 53

151-020406

Spanisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7

Leitung: Rodrigo Gay Lopez-Cepero
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 53



Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Iburg und Glandorf** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle GLANDORF finden Sie die Angebote

- **151-110501 WINDOWS 8 –** Mein neues Notebook und ich
- **151-110502 WORD** im Büro
- **151-110503 Internet** - Einführungskurs
- **151-110504** Grundkurs **digitale Fotografie** mit Exkursion

151-020502

Ordnung auf dem PC?!

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

Hier dreht sich alles um das Thema Dateien. Neben der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien kopieren oder löschen) werden Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der WINDOWS-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den WINDOWS-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Ort: Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 34

151-020503

EXCEL 2010

Einführungskurs am Wochenende

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Ort: Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3
Beginn: Do., 30. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-020504

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Aber wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen? Mit dem Bildprogramm von Google steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Leitung: Michael Koloska
Ort: Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 34

151-020505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

- Wochenendseminar -

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones). Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3
Beginn: Fr., 20. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:30 Uhr, Sa., 9:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 39

Bad Laer

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bad Laer keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Gemeindeverwaltung
Bad Laer
Glandorfer Str. 5, 49196 Bad Laer

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 8:30–12:00 Uhr

Mechthild Grieswald
Tel.: (0 54 24) 29 11-13
Fax: (0 54 24) 29 11-19
E-Mail: grieswald@bad-laer.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-030202

Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche: exklusiv für 12- bis 16-Jährige

Die etwas andere Schule!

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipps? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up nach Euren Vorstellungen. Bringt Eure Schminkutensilien (Standspiegel, Haarband und evtl. einen Kosmetikpinsel) mit und erfahrt mehr über den Umgang mit Produkten. Bitte erscheint ungeschminkt.

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Mühlenstraße 2
Termin: Do., 12. März 2015, 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-030501

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Susanne Schaadt
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Computerraum, Mühlenstraße 2
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-030201

Malen im Atelier: Das Malen für sich entdecken …

Die Vielseitigkeit der Acrylmalerei ermöglicht uns, unsere Vorstellungen von dem eigenen Bild umzusetzen und gestalterisch zu erlernen z.B. mit Spachtelmasse, Lasuren oder als Collagen. Jeder bekommt gerne individuelle Unterstützung.

Mitzubringen: Leinwände, 2 St. Flachpinsel mit Synthetikfasern groß u. klein, Küchenrolle, Acrylgrundfarben sowie schwarz u. weiß, Stofflappen

Leitung: Birgit Horn
Ort: Bad Laer, Glandorfer Str. 6
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di.,19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 39





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-030301

Die Kräuterapotheke:

Gesund durch das Frühjahr

Der Kurs vermittelt einen Einblick, welche Kräuter vor der Erkältungszeit im Frühjahr schützen können und welche Anwendungsmöglichkeiten es gibt.

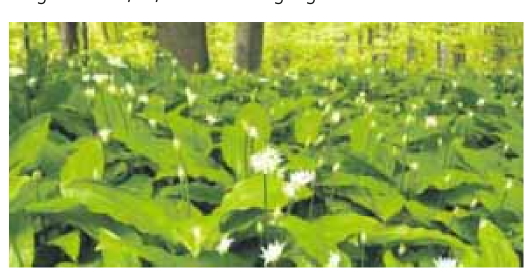
Leitung: Claudia Lohmann
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Mühlenstraße 2
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-030302

Vitalisierende Frühjahrskräuter

Nach der Winter- und Vorfrühlingszeit erwacht unser Körper langsam wieder. Wie wir ihn mit Hilfe von Kräutern in einer Art Frühjahrsputz unterstützen können, soll dieser Abend zeigen.

Leitung: Claudia Lohmann
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Mühlenstraße 2
Termin: Mi., 10. Jun. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



151-030303

Autogenes Training für Anfänger/-innen

Das Autogene Training ist eine bewährte und anerkannte Methode zur aktiven Selbsthilfe bei vielfältigen Belastungen im Alltag. Diese konzentrative Selbstentspannung empfiehlt sich als Mittel zur Stressbewältigung und zur Sicherung bzw. Wiederherstellung des körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewichtes. Durch Erholung und Entspannung wird die eigene Leistungsfähigkeit wieder gesteigert und der Spielraum für die individuelle Lebensgestaltung kann erweitert werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen für den Kopf und eine Decke

Leitung: Dr. Carla Heil
Ort: Bad Laer, Arche-Noah-Kindergarten, Weststraße 2
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

151-030304

Entspannt und beschwingt in das Frühlingswochenende starten

Lernen Sie die positiven Auswirkungen von Klangschalen kennen!

In mehreren Schritten werden Sie in die Welt der Klangschalen eingeführt, um den Übergang vom Winter in das aufkeimende Frühjahr zu erleichtern. In der Klang-Entspannung lösen sich im Alltagsstress des Winters angesammelte Sorgen, Blockaden und Verspannungen, so dass Selbstbewusstsein, Kreativität und Lebensfreude positiv beeinflusst werden und Sie erfrischter in den Frühling starten können.

Der Workshop ist leider nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Herz-Schrittmacher und Epileptiker. Bitte vorher viel Flüssigkeit trinken, um Ihre Erlebnisfähigkeit mit den Klangschalen zu verstärken!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

Leitung: Dr. Carla Heil
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Remseder Straße 3
Termin: Fr., 20. März 2015, 14:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-030305

Hatha-Yoga – sanfte Variante

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Dieser Kurs beinhaltet sanfte Übungen, die den Rücken stärken und beweglicher machen, Entspannung steht im Vordergrund. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Waltraud Schneider
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Gymnastikraum, Remseder Straße 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

151-030306

Yoga für den Rücken

Vermittelt werden sanfte Übungen aus dem Yoga zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen und zum Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur. Atemübungen und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Waltraud Schneider
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Gymnastikraum, Remseder Straße 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung



151-030307

Hatha-Yoga für Seniorinnen und Senioren

Yoga 60 Plus

Seniorenyoga beginnt mit sanften körperlichen Übungen und baut schrittweise Muskelkraft und Flexibilität auf. Das Atemvolumen wird durch ausgewählte Techniken entwickelt. Yoga beeinflusst positiv das Körpergefühl, die Koordination und diverse Organfunktionen. Die Yogastunde ist geeignet für fitte Senior/-innen und für Senior/-innen mit leichten Einschränkungen.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Christa Trobisch
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Remseder Straße 3
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

151-030308

Meditation

Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen den Geist beruhigen und sammeln

Mit einfachen Übungen lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen und bringen den Geist zur Ruhe. Jede/-r Teilnehmer/-in kann dadurch für sich herausfinden, mit welcher Technik es am besten gelingt, in die Stille zu kommen.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Christa Trobisch
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Remseder Straße 3
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung



151-030309

Gymnastik für Frauen

Der Kurs ist bereits weitgehend belegt.

Gymnastikübungen für Frauen jeden Alters. Es werden die erfahrungsgemäß am meisten betroffenen Teile des Bewegungsapparates „aktiviert“. Am Anfang eines jeden Trainingsabends steht ein Aufwärmprogramm, das das Herz-Kreislauf-System anregt. Weiter geht es mit Übungen der Wirbelsäulengymnastik, Übungen für die HWS und den Schultergürtel und ein Hüft-Bein-Training. Im Vordergrund stehen Kräftigung und Dehnung sowie Stabilisation.

Leitung: Heike Lehwald
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Remseder Straße 3
Beginn: Mo., 02. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-030310

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule als Vorbeugung oder bei bestehenden Beschwerden. Sie erlernen die richtige Kombination von Kräftigung, Dehnung und Entspannung der entsprechenden Muskulatur, die Ihnen eine aufrechte und rückenschonende Haltung im Alltag erleichtert.

Leitung: Birte Höpken
Ort: Bad Laer, Sole-Vital, Gymnastikraum, Remseder Straße 5
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mo., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-030311

Wassergymnastik

Wassergymnastik im 32° warmen Wasser dient der allgemeinen Fitness; sie ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser.

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Kursbelegung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Heike Muslija
Ort: Bad Laer, Sole-Vital, Therapiehallenbad, Remseder Straße 5
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

151-030312

Wassergymnastik

Leitung: Heike Muslija
Ort: Bad Laer, Sole-Vital, Therapiehallenbad, Remseder Straße 5
Beginn: Mi., 18. März 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-030313

Kochclub „Gaumenfreude“

Der Kurs ist bereits weitgehend belegt!

Neues von der tollen Knolle. Kulinarisches mit neuen Kartoffeln und Suppen zum Sattessen.

Weiterer Termin: 6. Mai 2015

Leitung: Veronika Moormann
Ort: Bad Laer, Grundschule Am Salzbach, Küche, Mühlenstraße 2
Beginn: Mi., 11. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-030314

Hobbyköche am Herd

Der Kurs ist bereits weitgehend belegt.

Neues von der tollen Knolle. Kulinarisches mit neuen Kartoffeln und Suppen zum Sattessen!

Weiterer Termin: 19. Mai 2015

Leitung: Veronika Moormann
Ort: Bad Laer, Grundschule Am Salzbach, Küche, Mühlenstraße 2
Beginn: Di., 17. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-030315

Kochen für Männer

Schnelle Rezepte zum Nachkochen und herrlich einfache Gerichte aus dem Ofen!

Leitung: Veronika Moormann
Ort: Bad Laer, Grundschule Am Salzbach, Küche, Mühlenstraße 2
Termin: Mi., 22. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



KRITIK?

Warten Sie nicht, bis Ihnen der Kragen platzt. Wenden Sie sich mit Anregungen und Beschwerden bitte frühzeitig an uns, damit wir die Chance haben, etwas zu verändern.
E-Mail an vhs@LKOS.de.







Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in BAD LAER an:
Unterrichtsort: Bahnhofstr. 9, 49196 Bad Laer
Unterrichtszeiten:
montags bis freitags 8:15 Uhr bis 12:15 Uhr

- **151-030701** Grundkurs Stufe 1, ab 2. März 2015
- **151-030702** Grundkurs Stufe 2, ab 30. März 2015
- **151-030703** Grundkurs Stufe 3, ab 5. Mai 2015
- **151-030704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 8. Juni 2015
- **151-030705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 6. Juli 2015
- **151-030706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 31. Aug. 2015
- **151-030707** Orientierungskurs, ab 28. Sept. 2015
- **151-030708** Prüfung DTZ, ab 9. Okt. 2015

151-030709

Deutsch Grundkurs A1.2: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Deutschkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Leitung: **Liesel Schnetkamp-Klaphake**
Ort: **Bad Laer, Arche-Noah-Kindergarten, Weststraße 2**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 18 Termine, je Mo. und Mi., 8:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 42






Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Laer** und **Dissen** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle DISSEN finden Sie die Angebote

- 151-090502 Ordnung auf dem PC?!
- 151-090503 **WORD** im Büro
- 151-090504 **EXCEL 2007 –** Der effektive Einstieg
- 151-090505 **EXCEL –** Formeln, Funktionen und Diagramme
- 151-090506 Präsentieren mit **POWERPOINT**
- 151-090507 Das **Internet** clever nutzen – Praxiswissen für jedermann
- 151-090508 **Fotokalender** selbst gestalten

151-030502

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS – WORD – EXCEL 2007

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Leitung: **Michael Koloska**
Ort: **Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Computerraum, Mühlenstraße 2**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-030503

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage, die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit Word stellen. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Ort: **Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Computerraum, Mühlenstraße 2**
Beginn: Di., 03. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-030504

EXCEL 2007

Der effektive Einstieg

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: **Michael Koloska**
Ort: **Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Computerraum, Mühlenstraße 2**
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 56

151-030505

Internet – Einsteigerkurs

Lernen mit Muße!

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. Nach einer theoretischen Einführung sammeln Sie in diesem Kurs praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten: Elektronische Post-E-Mail, World Wide Web-WWW. Darüber hinaus lernen Sie die Arbeit mit Suchmaschinen kennen. Inhalte: Internet Explorer und Mozilla Firefox; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen.

Ort: **Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Computerraum, Mühlenstraße 2**
Beginn: Mi., 06. Mai. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 43

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bad Rothenfelde keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Kur und Touristik
Am Kurpark 12
49214 Bad Rothenfelde

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 9:00–12:00 Uhr
und 13:30–17:00 Uhr



Sabine Leclercq-Schulte
Tel.: (0 54 24) 22 18-113
Fax: (0 54 24) 22 18-129
E-Mail: schulte@bad-rothenfelde.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-040503

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Susanne Schaadt**
Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-040101

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der Lage sein eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Romina Lewandowski**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Termin: Di., 3. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-040102

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

Oma/Opa muss ins Altersheim! Und jetzt?

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Alters-/Altenpflegeheim behandelt. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es von der Kranken- und Pflegeversicherung? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Die Großeltern haben mir das Eigenheim übertragen, muss ich es verkaufen? Wann zahlt das Sozialamt? Nach diesem Vortrag sind Sie gewappnet und können die Situation für Ihre Familie richtig einschätzen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Romina Lewandowski**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Termin: Di., 24. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE
PHILOSOPHIE

151-041101

Es geht ein Licht auf

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Frauen und Männer. Wir alle kennen das; Manchmal schaltet unser Gehirn auf stur und verweigert einfach die Aufforderung, sich zu konzentrieren oder sich etwas zu merken. „Stressfrei und Spielerisch" ist das ausgewählte Übungsprogramm des Bundesverbandes Gedächtnistraining. So werden die rationale linke und die kreative rechte Gehirnhälfte aktiviert und miteinander vernetzt. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Gehirns werden dadurch verbessert.

Mitzubringen: Block und Stifte für Notizen

Leitung: **Ursula Kück-Wessel**
Ort: **Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 48

151-041102

Es geht ein Licht auf

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Ursula Kück-Wessel**
Ort: **Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 48

151-041103

Es geht ein Licht auf

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Ursula Kück-Wessel**
Ort: **Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-041104

Es geht ein Licht auf

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Ursula Kück-Wessel**
Ort: **Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-041105

Workshop Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining bietet 11 Trainingsfelder: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken, logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie und Kreativität und Denkflexibilität. In diesem Workshop soll insbesondere die Merkfähigkeit – stressfrei und spielerisch – durch gebräuchliche Memotechniken trainiert werden.

Mitzubringen: Block und Stift für Notizen

Leitung: **Ursula Kück-Wessel**
Ort: **Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





151-040201

Spielen Sie Boule!

Zuerst erhalten Sie eine Einführung in die Theorie und Spielregeln sowie Geschichtliches und Anekdoten.

Am zweiten Tag gibt es eine Einführung in die Spielpraxis und praktische Übungen zur Technik und Strategie. Am Mittag ist Zeit für einen französischen Imbiss. Am Ende dieses Tages spielen wir ein kleines Turnier, um das Erlernte umzusetzen.

Leitung: **Manfred Nieweler, Georg Robin Morrison**
Ort: **Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Boulebahn, Am Kurpark 12**
Beginn: Fr., 13. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–19:30 Uhr, Sa., 11:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 28 zzgl. Umlage für den Mittagsimbiss

151-040202

Zwischen Ordnung und Zufall

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Im Wechselspiel zwischen abstrakten und gegenständlichen Formen und Farben erleben wir die Transparenz und Leuchtkraft der Aquarellfarben. Von konkreten Vorlagen zu experimentellen Bildaussagen, mit neuen Impulsen die eigene „Handschrift" zu vertiefen, ist das Ziel dieses Malkurses. Individuelle Korrekturen und Hilfestellungen werden begleitend eingefügt.

Leitung: **Sieglinde Hofmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Mi., 28. Jan. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, 16:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

151-040203

Realismus und Abstraktion

Acrylmalerei für Anfänger

Der Kurs bietet die Möglichkeit, bereits neue Techniken der Acrylmalerei kennenzulernen. Ziel des Kurses ist es, durch Experimente mit Struktur, Farb- und Formkompositionen die eigene Experimentierfreude und Kreativität, etwas Neues entstehen zu lassen, sichtbar zu machen. Technische Hinweise und individuelle Hilfestellung sowie Korrektur werden begleitend eingefügt. Mitzubringen: Leinwand oder Malpappe bis 50x70 cm, Acrylfarben und verschieden große Borsten- bzw. Flachpinsel, Wasserbehälter, Plastikteller als Palette, Haushaltsschwamm und -lappen, Schere, Föhn, Freude am Gestalten. Weiteres Material wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Leitung: **Sieglinde Hofmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 16:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

151-040204

Realismus und Abstraktion

Acrylmalerei für Anfänger

Leitung: **Sieglinde Hofmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

151-040205

Zeichnen und Skizzieren

- Kompaktseminar -

Neben einführenden Zeichenübungen wird das Augenmerk vor allem auf die Wiedergabe und Übertragung der gesehenen Perspektiven gelegt. Das Skizzieren steht im Vordergrund, schult das Auge und richtet den Blick auf das Wesentliche. Bei gutem Wetter werden wir draußen im Freien arbeiten

Mitzubringen: Klemmbrett, Bleistifte HB und B4/B6

Leitung: **Astrid Hente-Eickhorst**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Termin: Sa., 13. Jun. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040206

Zeichnen und Skizzieren

- Kompaktseminar -

Leitung: **Astrid Hente-Eickhorst**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Termin: Sa., 4. Jul. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040207

Ikonen Malerei

- Wochenendseminar -

Anfänger wie Fortgeschrittene können Ikonen nach dem Vorbild der Mönche erstellen.

Mitzubringen: Zeichenmaterial und Aquarellpinsel

Leitung: **Katharina Peters-Sitnikow**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kath. Pfarrheim, Wiekstraße 4**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:30 Uhr, So., 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 42

151-040208

Taschen nähen

Große, kleine, einfache, bunt oder uni; Taschen sind unentbehrliche Alltagsbegleiter für Job, Freizeit, Sport und Einkauf. In diesem Kurs fertigen Sie witzige, pfiffige und individuelle Exemplare aus Stoff. Maßgeschneidert auf Ihren Typ.

Mitzubringen: ggf. eigene Nähmaschine, Schere, Maßband.

Leitung: **Manuela Groth**
Ort: **Bad Rothenfelde-Aschendorf, Nähwerkstatt Groth, Im kleinen Feld 3**
Termin: Sa., 24. Jan. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 10,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040209

Taschen nähen

Große, kleine, einfache, bunt oder uni; Taschen sind unentbehrliche Alltagsbegleiter für Job, Freizeit, Sport und Einkauf. In diesem Kurs fertigen Sie witzige, pfiffige und individuelle Exemplare aus Stoff. Maßgeschneidert auf Ihren Typ.

Mitzubringen: ggf. eigene Nähmaschine, Schere, Maßband.

Leitung: **Manuela Groth**
Ort: **Bad Rothenfelde-Aschendorf, Nähwerkstatt Groth, Im kleinen Feld 3**
Termin: Sa., 16. Mai. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 10,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040210

Nähen für Ostern

Österliche Tischsets, Eierwärmer und sonstige Heimtextilien sind unter fachkundiger Anleitung schnell genäht. Fertigen Sie an diesem Nachmittag mit Stoff und Maschine eine eigene frühlingsfrische Dekoserie für Ihr Zuhause oder als individuelles Geschenk.

Mitzubringen: ggf. Nähmaschine, Maßband, Schere

Leitung: **Manuela Groth**
Ort: **Bad Rothenfelde-Aschendorf, Nähwerkstatt Groth, Im kleinen Feld 3**
Termin: Sa., 28. März 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 10,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040211

Patchwork – Kissenhüllen nähen

Kissen schmücken Wohnlandschaften und schaffen bequeme Gemütlichkeit. Nähen Sie unter fachkundiger Anleitung individuelle und auf Ihr eigenes Ambiente farblich abgestimmte Kissenhüllen in Patchworktechnik. Geben Sie damit Ihrem Zuhause eine sehr individuelle Note.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband

Leitung: **Manuela Groth**
Ort: **Bad Rothenfelde-Aschendorf, Nähwerkstatt Groth, Im kleinen Feld 3**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 10,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040212

Lace Stricken

Stricken Sie unter Anleitung ein ebenso nützliches wie schönes Accessoire für laue Sommernächte. Wählen Sie das Garn in modischen Frühlingsfarben für ein klassisches Muster oder einen Mustermix.

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: **Karin Heuer**
Ort: **Bad Rothenfelde, Hotel Haus Noltmann-Peters, Am Kurpark 18**
Beginn: Di., 21. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-040213

Socken häkeln

Haben Sie schon mal versucht, Socken zu häkeln? Es geht sogar noch schneller als stricken. Alle, denen der Umgang mit 5 Nadeln zu viel und zu umständlich ist, können jetzt mit der Häkelnadel wunderschöne Socken herstellen. Auch wenn sie etwas dicker sind als die gestrickten, so tragen sie sich überaus angenehm. Grundkenntnisse des Häkelns sind Voraussetzung.

Mitzubringen: 1 Häkelnadel Nr. 3, 100 gr. Sockenwolle 4-fädig, Schere, Sticknadel mit runder Spitze zum Vernähen der Fäden

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bad Rothenfelde, Karins Gästehaus, Eschstr. 8**
Beginn: Di., 27. Jan. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 20,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-040214

Geschenkverpackungen aus Tonkarton

Originell verpackte Geschenke kommen gut an. In diesem Kurs basteln Sie unter Anleitung aus Tonkarton und kleinen Dekoelementen (Bänder, Schleifen, Buttons) Verpackungen für jede Gelegenheit, Gutscheine oder Präsente.

Mitzubringen: Scheren, Klebstoff, ggf. eigene Dekobänder u. ä. wenn vorhanden.

Leitung: **Manuela Groth**
Ort: **Bad Rothenfelde-Aschendorf, Nähwerkstatt Groth, Im kleinen Feld 3**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 10,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-040215

Schminken – Nature Look

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu. Der Nature- oder Nude-Look, Ton in Ton in allen Braunschattierungen geschminkt, wirkt kein bisschen blass, sondern natürlich schön. Angefangen mit der Gesichtsanalyse erlernen Sie alle Tricks, Ihren Typ dezent und gekonnt zu unterstreichen. Bitte ungeschminkt erscheinen.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bad Rothenfelde, Karins Gästehaus, Eschstr. 8**
Termin: Do., 5. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 4); keine Ermäßigung





GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-040301

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine rutschfeste Decke

Leitung: **Regina Speckmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9**
Beginn: Mi., 21. Jan. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung



151-040302

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Regina Speckmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9**
Beginn: Mi., 21. Jan. 2015, 10:45 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-040303

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Regina Speckmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-040304

Hatha Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Regina Speckmann**
Ort: **Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 10:45 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-040305

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Das Experimentieren mit sanften Bewegungen ermöglicht uns eine differenzierte Wahrnehmung von Bewegungsabläufen. Wir spüren neue Bewegungsqualität und wählen, was uns gut tut. Die Lektionen führen zu Neuverknüpfungen im Gehirn und erweitern unser Selbstbild. Sie sind ein Weg zur Entfaltung unseres menschlichen Potentials, zu mehr Lebendigkeit, Balance und Präsenz. „Das Fühlen wird klarer, die Bewegungen, das Tun erreichen neue Grenzen und das Denken wird weiter."(M. Feldenkrais)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Leitung: **Christina Brovelli**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kath. Kindergarten St. Elisabeth, Bahnhofstr. 21**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

151-040306

Wassergymnastik

Wassergymnastik im 32° warmem Wasser ist besonders zur Lockerung der verkrampften Muskulatur geeignet. Die Teilnehmer/-innen können sich frühestens 10 Minuten vor Kursbeginn in das Bewegungsbad begeben.

Leitung: **Manjana Puschinski**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Bewegungsbad, Frankfurter Straße 3**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung



VHS BUSINESS-TRAINING: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Betriebliche Gesundheitsförderung ist modernen Unternehmungen ein vertrautes Element der Personalpolitik. Sie zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, bereits bestehende Beschwerden abzubauen, **Gesundheitspotenziale** zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist Teil moderner Unternehmensphilosophie und verfolgt auch immer eine unternehmensstrategische Zielsetzung.

Sie planen für Mitarbeiter/innen Ihrer Unternehmung ein auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittenes Förderungsprojekt oder eine Einzelmaßnahme? Bitte denken Sie ruhig daran, unsere Kompetenz zu bemühen.



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System,** den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-040701

Deutsch Grundkurs A1 – Kursabschnitt 1

Deutsch ganz einfach am Samstagvormittag

Ein Kurs für Interessenten, die über keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse verfügen. Die Vermittlung des Lernstoffes erfolgt auf einfache Art und Weise und mit regelmäßigen Wiederholungen, sodass jede/r Teilnehmer/-in dem Unterricht leicht folgen kann.

Leitung: **Elke Winz**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Balkonzimmer, Frankfurter Straße 3**
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Sa., 9:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 77





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-040401

Englisch Konversationskurs B1

- Vormittagskurs -

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge – then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure we will have fun!

Leitung: **Nicola Behnken**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Balkonzimmer, Frankfurter Straße 3**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

151-040402

Englisch Konversationskurs B1

- Vormittagskurs -

Leitung: **Nicola Behnken**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Balkonzimmer, Frankfurter Straße 3**
Beginn: Do., 23. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung





EDV
NEUE MEDIEN

151-040501

Computerschreiben in 6 Stunden

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld Ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Fr., 8. Mai. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:30–12:45 Uhr
Entgelt: € 59

151-040502

Erleichterungen im Schriftverkehr: Serienbriefe und mehr

Die Seriendruck-Funktion in WORD ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Anhand von praktischen Beispielen können Sie die Technik auch bei der Erstellung von Adressetiketten und Briefumschlägen ausprobieren. Außerdem geht es um Format- und Dokumentvorlagen kennen. Diese sind große Arbeitserleichterungen im Schriftverkehr. Inhalte: Briefe und Etiketten im Seriendruck; EXCEL-Tabellen für den Serienbrief nutzen; Dokument- und Formatvorlagen.

Voraussetzung: gute WORD-Kenntnisse

Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Di., 10. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 38

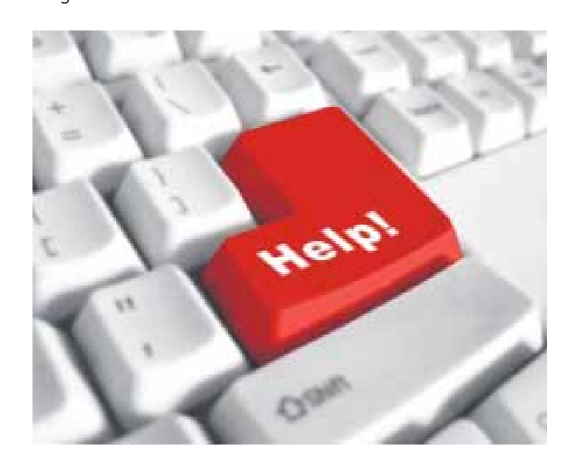
151-040504

Ordnung auf dem PC?!

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

Hier dreht sich alles um das Thema Dateien. Neben der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien kopieren oder löschen) werden Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der WINDOWS-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den WINDOWS-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Ort: **Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50**
Beginn: Mi., 22. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 38



151-040505

Grundkurs Grafikbearbeitung

Der Grundkurs umfasst die Themen Dateiformate, Bildauflösung und Farbräume bevor es dann mit Bildbearbeitung und -optimierung für verschiedene Anwendungen weitergeht. Im weiteren Kursverlauf befassen wir uns mit der Fotoretusche und dem freien Gestalten. Das Ziel ist, am Ende des Kurses selbstständig Bildkompositionen erstellen zu können.

Mitzubringen: eigenes Laptop mit Adobe Photoshop oder Gimp (freeware)

Leitung: **Astrid Hente-Eickhorst**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-040506

Grundkurs Grafikbearbeitung

Leitung: **Astrid Hente-Eickhorst**
Ort: **Bad Rothenfelde, Kurhaus, Salinenarchiv, Parkstr. 3**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 38





Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.
In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Belm keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

VHS-Außenstelle
Belm
Heideweg 26, 49191 Belm

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Di.+Do: 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Fr.: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Olga Paul
Tel.: (0 54 06) 81 86 52
Fax: (0 54 06) 81 86 54
E-Mail: vhs_belm@gmx.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

LERNCAFÉ

Alphabetisierung und Grundbildung für deutschsprachige Erwachsene

- Sind Sie unsicher beim Lesen und Schreiben?
- Vermeiden Sie das Schreiben?
- Haben Sie Angst vor langen Texten?
- Trauen Sie sich nicht an den Computer?

So wie Ihnen geht es vielen. Aber auch als Erwachsener können Sie daran etwas ändern.

In unserem Lerncafé bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten.

Sie lernen
…in kleinen Gruppen
…ohne Zeitdruck
…in angenehmer Lernatmosphäre
…mit persönlicher Unterstützung.

Das Lerncafé ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei!

Lernbegleitung: **Franziska Petau**
Wo: **Belmer Integrationswerkstatt, Lindenstr. 68, 49191 Belm**
Termin: je Di. 15:30–17:00 Uhr

Information und vertrauliche Beratung:
■ **Sabine Karwath**
Tel.: 0541/500-5619







151-050501

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**
Beginn: Mi., 1. Apr. 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 14:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit.

E-Mail an vhs@LKOS.de.



151-050101

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

- Vortrag -

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?" Der Dozent wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprechen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26**
Termin: Mo., 23. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-051101

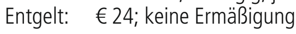
Entrümpeln

Äußerlich und innerlich …

Schauen Sie sich doch mal um, egal wo Sie gerade sind: Steht oder liegt da etwas herum, was Sie schon immer gestört hat, was Sie schon immer mal wegwerfen wollten? Dann tun Sie es doch gleich, bevor Sie weiterlesen! Aber nur wegwerfen, was Ihnen gehört! Wir alle haben jede Menge Gerümpel zu Hause. Es ist für die meisten von uns schmerzhaft, sich von den Dingen zu trennen. Entrümpeln heißt zunächst, zwischen dem, was Ihnen wichtig ist, und dem, was Sie blockiert, zu unterscheiden.

Leitung: **Angelika Welzel**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26**
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung





151-050201

Kreative Malwerkstatt

Jeder, der Lust und Freude am Malen oder Zeichnen (auch mit Pastell- oder Ölpastellkreiden) hat, bekommt in diesem Kurs die Möglichkeit, seine gestalterischen Fähigkeiten aufzufrischen oder wird durch fachkundige Anleitung in verschiedene Techniken eingeführt.

Leitung: **Torsten Müller**
Ort: **Belm, HRS, Zeichenraum, Heideweg 26**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 14:45 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Mi., 14:45–17:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



151-050202

Acryl- Workshop

An diesem Wochenende haben wir Zeit, Ideen umzusetzen, Neues ausprobieren und experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: zwei etwas größere Wasserbehälter, Skizzenblock, weichen Bleistift, wenn vorhanden Borstenpinsel. Mittagsimbiss.

Leitung: Heide Tüting
Ort: Belm, HRS, Zeichenraum, Heideweg 26
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-050203

Aquarellmalerei

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Licht und Schatten, richtiges Sehen sowie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei. Experimentierfreude soll die Entwicklung des eigenen Stils fördern.

Leitung: Heide Tüting
Ort: Belm, HRS, Zeichenraum, Heideweg 26
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 60

151-050204

Schule der praktischen Fotografie:

Feuerwerk der Farben

Wenn nicht jetzt – wann dann? So könnte man die Einladung in das Blumen- und Pflanzenparadies Igel in Engter verstehen. Hier jedenfalls findet das Farbfeuerwerk der Gartenpflanzen statt und alle Fotobegeisterten sind dazu herzlich eingeladen. Unter Anleitung eines fachkundigen Fotodozenten erfahren Sie u.a. mehr über Bildkompositionen, außergewöhnliche Blickwinkel, Einstelltechniken bei Nahaufnahmen und Tipps bei Gegenlichtaufnahmen. Jede Art von Kamera kann benutzt werden.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), Pausenverpflegung. Begleitendes Unterrichtsmaterial kann für € 4 erworben werden.

Anmeldefrist mit Angabe: 4. Mai 2015, Auto vorh.: Ja/Nein

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: VHS Belm und Gartenkultur Igel, Engter
Beginn: Mi., 10. Jun. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mi., 10. Juni 2015, 18:30–20:45 Uhr; Ausflug: So., 14. Juni 2015, 9:30–13:00 Uhr, Fotobesprechung: Mi., 24. Juni 2015, 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



151-050205

Sticken, stricken, häkeln, Occhi mit der Nadel

Gestickt werden in vielerlei Techniken z.B. Makramee-, Myreschka-, Amager-, Colbert-, Gerstenkorn-, Richelieu. Alle Grundstriche, Briefecken, Hohlsäume, Muster entwerfen und aufzeichnen usw. Sie können Socken mit der Bumerang-, Tomaten-, oder ohne Ferse stricken. Wie wäre es mit einem Möbiusschal, oder einer gehäkelten Wendemütze? Mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) lassen sich sehr schöne Jacken, Westen, Pullover, Mützen, Schals, Tücher, Lace-Tücher, Taschen usw. stricken oder häkeln.

Mitzubringen: Sockenwolle und Stricknadeln. Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Belm, Rathaus, Sitzungssaal, Marktring 13
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:00–11:15 Uhr
Entgelt: € 36

151-050206

Klöppeln für Anfänger/-innen

und Fortgeschrittene

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Klöppeln zu lernen, aber auch vorhandene Kenntnisse zu vervollkommnen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

151-050207

Klöppeln für Anfänger/-innen

und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Belm, Kulturzentrum, U5, Heideweg 26
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

151-050208

Klöppeln für Anfänger/-innen

und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26
Beginn: Di., 5. Mai. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten

151-050209

Orientalischer Bauchtanz

für Fortgeschrittene

Eine sehr nette bestehende Gruppe sucht neue Mittänzerinnen. Habt Ihr Lust dazu und schon etwas mehr Tanzerfahrung (ca. 3 Jahre)? Dann seid ihr hier herzlich willkommen. Wir erlernen eine neue Choreografie, wobei auch auf die Wünsche der Kursteilnehmerinnen eingegangen wird. Die Auftritte sind natürlich freiwillig.

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 26. Jan. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 55



VHS BUSINESS-TRAINING: FIRMENSCHULUNGEN BEI DER VHS

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter eine spezielle Schulung? Egal, ob in einer Fremdsprache, in der Datenverarbeitung oder eine Rückenschule – die VHS ist für Sie da!

Bitte setzen Sie sich mit uns unter **Tel. 05 41/501-77 77** in Verbindung.

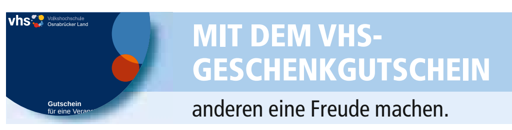
151-050210

Orientalischer Bauchtanz

für Fortgeschrittene

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 4. Mai 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 50





MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-050301

Hatha-Yoga

für fortgeschrittene Yoga-Erfahrene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Leitung: Henriette Richter
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Do., 8. Jan. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-050302

Hatha-Yoga

für fortgeschrittene Yoga-Erfahrene

Leitung: Henriette Richter
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Do., 8. Jan. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-050303

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Ursel Möller
Ort: Belm-Vehrte, Grundschule, Rosenstr. 14
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

151-050304

Entspannt und gelassen durch den Tag

Lernen Sie, durch Autogenes Training neue Kraft für den (Arbeits-)Alltag zu schöpfen! Indem wir uns kleine Inseln im Alltag schaffen und auf uns und unseren Körper konzentrieren, finden wir zu neuer Energie. Das Autogene Training ist eine seit langem bewährte Methode der Selbstentspannung. Mit geringem Zeitaufwand können Sie maßgeblich zur Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung und Wiederherstellung des Körper-Seele-Gleichgewichts beitragen.

Mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Wolldecke sowie eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Karin Berner
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mi., 20. Mai. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-050305

Gymnastik für den Rücken

Wer hatte nicht schon einmal Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen? Wirbelsäulengymnastik soll Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden vorbeugen. Um den Alltag beschwerdefrei zu halten, wird durch gezieltes Training die Belastbarkeit und Körperhaltung verbessert und ein Stück Lebensqualität zurückerobert.

Leitung: Anke Lang-Kohde
Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-050306

Body-Styling nach Callanetics Art

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer von der Jugend bis ins hohe Alter. Das Programm besteht aus Übungen mit minimalen, harmonisch aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen mit hoher Wiederholungszahl. Die ausgeklügelte Kombination von Dehnungs- und Entspannungsübungen bewirkt, dass die Muskeln bereits nach wenigen Trainingsstunden reagieren und der Körper gestrafft wird, ohne dass Bänder und Gelenke strapaziert werden.

Leitung: Gaby Möllering
Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-050307

Body-Styling nach Callanetics Art

Leitung: Gaby Möllering
Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116
Beginn: Do., 7. Mai. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-050308

Zumba Gold®

Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt, für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher, die Anzahl der Sprünge eingeschränkt und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und Schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-050309

Zumba Gold®

Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt, für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 4. Mai. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.



KEINE NACHRICHT
= GUTE NACHRICHT

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht von uns benachrichtigt werden, ist Ihr Kursplatz gesichert. Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse im Terminkalender.

151-050310

Männer kochen gut!

Kurs ist bereits belegt!

Sich auf das wesentliche, das Satt-machende zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. In diesem Kurs bereiten wir Fleisch, Fisch oder Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diese vielseitigen und genussvollen Abende ab.

Weitere Termine: 15. April, 6. Mai, 10. Juni und 1. Juli 2015

Leitung: Elke Mathlage
Ort: Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 45; zzgl. Lebensmittelumlage

151-050311

Männer kochen gut!

Kurs ist bereits belegt!

Sich auf das wesentliche, das Satt-machende zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. In diesem Kurs bereiten wir Fleisch, Fisch oder Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diese vielseitigen und genussvollen Abende ab.

Weitere Termine: 22. April, 20. Mai, 17. Juni und 8. Juli 2015

Leitung: Elke Mathlage
Ort: Belm, Ickerbachschule Belm, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26
Beginn: Mi., 11. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 45; zzgl. Lebensmittelumlage



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-050401

Englisch Grundkurs A2.2

- Vormittagskurs -

Sie haben schon mehrere Jahre Englisch gelernt und Ihre Kenntnisse sind nicht allzu „eingerostet" (ein wenig dürfen sie es sein). Dann haben Sie in diesem Kurs die Chance, Ihre Kenntnisse zu reaktivieren, so dass Sie Alltagssituationen bald problemlos sprachlich meistern mögen.

Lehrbuch: English Network 3 New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8

Leitung: Gisela Weber
Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-050402

Englisch Aufbaukurs B1. IV

- Abendkurs -

Für Teilnehmende, die ihre Vorkenntnisse in lockerer Atmosphäre trainieren wollen. Quereinsteiger willkommen! In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary.

We will decide together on the coursebook during the first lesson.

Leitung: **Margit Kroesen**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-050403

Polnisch Grundkurs A1.V

- Abendkurs -

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Alltagssituationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam! A1+A2, Hueber, ISBN 978-3-19-005369-8

Leitung: **Regina Rudolf**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-050405



Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

„Con gusto"- mit Freude steigen wir ein in die spanischsprachige Welt. Kleine Gespräche werden uns bald leicht „von der Zunge gehen". Die Grammatik lernen wir spielerisch. Im lebendigen Unterricht wollen wir das Gelernte praktisch ausprobieren und anwenden. Im Vordergrund steht die Freude an der lebendigen Sprache.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: **Iria Crespo Martinez**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-050404

Spanisch Grundkurs A2. I

- Abendkurs -

¡Vamos a hablar de fiestas y siestas en Espana y en Mexico! Mit diesen wunderbaren Themen vertiefen wir unsere Fähigkeiten im Gespräch. Wir wenden uns aber auch sehr praktischen Dingen zu: erlernen Vokabeln zu Körper, Krankheit und Gesundheit. Der Gebrauch des Indefinido und Imperfecto ermöglicht es uns, in die Vergangenheit zu schweifen – Geschichten und Anekdoten zu erzählen. Y lo mas importante: ¡que te diviertas!

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8

Leitung: **Iria Crespo Martinez**
Ort: **Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64





151-050502

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS 7, WORD 2010 und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 9:00–11:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-050503

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook/Laptop

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-050504

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones).

Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: **Klaus Löhdefink**
Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Fr., je 17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-050505

Das eigene Fotobuch am PC gestalten

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch – Schritt für Schritt

In diesem Kurs entstehen mit einer kostenlosen Gestaltungs-Software Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt. Fotobücher dienen auch dazu, Fotos zu archivieren oder diese in besonderer Form zu verschenken.

Mitzubringen: Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs.

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00–11:15 Uhr
Entgelt: € 39



Bersenbrück

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bersenbrück keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Samtgemeindeverwaltung
Bersenbrück
Lindenstraße 2, 49593 Bersenbrück

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:

Mo.–Mi.: 8:00–13:00 Uhr; 14.00–17:00 Uhr
Do.: 8:00–13:00 Uhr; 14.00–17:30 Uhr
Fr.: 8:00–12:30 Uhr



Margret Wellmann
Tel.: (0 54 39) 962-354 und -356
Fax: (0 54 39) 962-210
E-Mail: vhs@bersenbrueck.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

LERNCAFÉ

Alphabetisierung und Grundbildung für deutschsprachige Erwachsene

- Sind Sie unsicher beim Lesen und Schreiben?
- Vermeiden Sie das Schreiben?
- Haben Sie Angst vor langen Texten?

So wie Ihnen geht es vielen. Aber auch als Erwachsener können Sie daran etwas ändern.

In unserem Lerncafé bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten.

Sie lernen
…in kleinen Gruppen
…ohne Zeitdruck
…in angenehmer Lernatmosphäre
…mit persönlicher Unterstützung.

Das Lerncafé ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei!

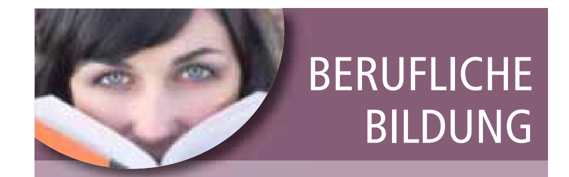
Lernbegleitung: **Birgit Zimmann**
Wo: **Bersenbrück, Marktschule**
Termin: je mi. 16:30–18:00 Uhr

Information und vertrauliche Beratung:

- **Sabine Karwath**
  Tel.: 0541/500-5619







BERUFLICHE BILDUNG



Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

142-190901

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierige Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation/Gespräch
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen

Zusätzlich: „Erste Hilfe am Kind"

Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Voraussetzung: Vor einer Kurszusage ist unbedingt eine persönliche Beratung beim örtlichen Familienservicebüro notwendig.

Leitung: **Luise Moß,Sofia Pain**
Ort: **Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 40 Termine, je Mo. und Mi., 8:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 464; keine Ermäßigung

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**



JUNGE VHS

151-191101

Babysitterkurs für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben. Inhalte des Kurses sind: grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke und wenn möglich eine angezogene Babypuppe

Leitung: **Lotte Furmanek**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-190225

Kreatives Arbeiten mit Ton

Kinder töpfern mit ihren Eltern Aufbaukeramik

Die Kinder arbeiten mit Ton, die Mütter/Väter schauen zu, begleiten und helfen bei Bedarf. Wir töpfern in Aufbauweise, ohne Töpferscheibe.

Töpfern in Aufbautechnik für Haus und Garten. Ideen mitbringen oder auch abgucken und schauen, was daraus wird. Einschließlich Glasurbrand zum Schluss.

Mitzubringen: eine Schürze

Leitung: **Uwe Lagodny**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8**
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 16:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

151-190226

Kreativer Kindertanz für 3- bis 4-Jährige

In diesem Kurs wird den Kindern auf spielerische Art und Weise Bewegung und Musik nahe gebracht. Durch kreative Musik- und Tanzspiele lernen sie die Möglichkeiten ihres körperlichen Ausdrucks kennen. Auch Rhythmusgefühl und Fantasie werden gefördert, sodass wichtige Grundlagen für eine ganzheitliche Entwicklung geschaffen werden.

Leitung: **Jenny Schwarz-Dubgorn**
Ort: **Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1**
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-190227

Schminken leicht gemacht

für Mädels ab 14 Jahren

Die Dozentin führt Euch gemeinsam an die Verwendung von Make-Up heran. Die Pflege der jungen Haut und das dezente Hervorheben der eigenen Vorzüge mit geeigneten Kosmetikprodukten stehen dabei im Vordergrund. Denn insbesondere in der Pubertät bedarf die Haut einer besonderen Reinigung und Pflege. Im Kurs erhält man das Wissen darüber, worauf es bei der Anwendung von Kosmetika ankommt.

Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Leitung: **Silke Weymann**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-190351

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

WenDo – ein Kurs, der Mut macht, stärkt und schützt

Kennst Du das? Dass Dein Bruder Dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? In den Schwitzkasten genommen zu werden? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und? Willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren und alles Dir Mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig. Jede erprobt ihre Power für ein deutliches großes NEIN!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, einen fest verpackten Schlafsack oder eine Decke, festverpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung, Getränke

Leitung: **Margarete Engelhardt-Peters**
Ort: **Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (ca. € 1,50); keine Ermäßigung



151-190352

Willkommen im Kinder-Kochclub

ab 8 Jahren

Habt ihr Lust, mal selbst zu kochen oder zu backen und nebenbei auch noch allerlei zu lernen? Dann seid ihr herzlich willkommen im Kinder-Kochclub. Hier habt ihr Gelegenheit, mit Freude einfache Rezepte selbst zuzubereiten und zu genießen. Damit die ersten Mahlzeiten gelingen, erlernt ihr, welches Kochgeschirr ihr braucht, wie man mit dem Herd richtig umgeht und auch, wie man nach Rezepten vorgeht.

Weitere Termine: 16. April, 7. Mai und 4. Juni 2015

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Beginn: Do., 5. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190501

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 16 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Sabine Rechtien**
Ort: **Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a**
Beginn: Fr., 13. März 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

151-190502

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 16 Jahren

Leitung: **Sabine Rechtien**
Ort: **Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a**
Beginn: Sa., 6. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT ZEITGESCHEHEN

151-190101

Bersenbrück in Foto und Bild

Beiträge zur regionalen Volkskultur

Der Kurs richtet sich an heimatkundlich interessierte Bürgerinnen und Bürger. In dem Kurs werden Fotos und Bilder aus Bersenbrück und Umgebung vorgestellt. Die Bilder und andere Dokumente zur regionalen Volkskultur werden von den Teilnehmenden mit dem Ziel gesammelt und ausgewertet, einen Bildband über die Geschichte Bersenbrück zu erstellen.

Leitung: **Franz Buitmann**
Ort: **Bersenbrück, Heimathaus Feldmühle, An der Feldmühle 4**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, 14-tägig, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei

151-190102

Der Nationalsozialismus – Ein Überblick über die Jahre 1933–1945 in Deutschland

Teil II

Die Zeit des Nationalsozialismus spielt in der Kultur der Gegenwart eine außerordentlich große Rolle. Kino- und Fernsehfilme, Buchveröffentlichungen und Erzählungen werfen immer neue Blicke auf diese Zeit. Mit der Vielzahl an Neuerscheinungen und der Fülle an Informationen wird es schwieriger sich im Thema zurechtzufinden. Dieser Kurs vermittelt ein Grundwissen über die Jahre 1933 bis 1945 in Deutschland. Wie konnte es zur Herrschaft des Nationalsozialismus kommen? Wie gestaltete sich der Alltag?

Leitung: **Jutta Stalfort**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 9:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 9:15–10:45 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

151-190103

Vereinsrecht für Funktionsträger und Mitglieder

- Vortrag -

Was passiert, wenn im harmonischen Vereinsleben plötzlich Probleme auftreten und sich Fragen über die Rechte und Pflichten oder über eine Haftung der Vereinsorgane oder der Mitglieder ergeben. Der Vortrag gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen des Vereinslebens von der Gründung bis zur Beendigung. Sie erhalten Auskunft über die Funktion der Satzung, der Mitgliederversammlung und der Vereinsorgane und erfahren, welche rechtlichen Grundlagen für Ihre Tätigkeit im Verein maßgeblich sind.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-190104

„Ja-nein-vielleicht"-Entscheidungen treffen mit Verstand und Intuition

- Tagesseminar am Wochenende -

Beruflich und privat müssen wir ständig schnelle Entscheidungen treffen mit oft gravierenden Konsequenzen. Aus Angst und Unsicherheit schieben wir oft wichtige Entscheidungen vor uns her. Sie brauchen Mut zum Risiko! Eine 100%ig richtige Entscheidung gibt es nicht! Es ist erwiesen, dass einfache Strategien und Bauchgefühl Erfolg versprechend sind. Finden Sie in diesem Kurs also heraus, wie Sie mit Gelassenheit zu guten Entscheidungen kommen können.

Leitung: **Renate Steiner**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Sa., 14. Feb. 2015, 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-190105 **NEU!**

Lebenskunst lernen – Ärger und Wut reduzieren

Kurs für Frauen im beruflichen und privaten Alltag

Ärger ist oft nicht vermeidbar und kann unter Umständen die Lebensfreude erheblich beeinträchtigen. Jedoch unterscheiden sich Menschen in vergleichbaren Situationen in ihrem Umgang mit „Frust". Manche können aus unliebsamen Erfahrungen das Beste machen und scheinen einfach glücklicher zu sein als Andere. Neurowissenschaftliche Forschungen belegen: Auf die innere Haltung kommt es an und die beginnt „im Kopf". Aus unseren Einstellungen resultieren unsere Gefühle. Umlernen ist jedoch in jedem Alter möglich! In diesem Kurs können Sie verschiedene Strategien des achtsamen Umgangs mit sich selbst kennen lernen. Finden Sie die für Sie persönlich wirkungsvollste heraus!

Leitung: **Renate Steiner**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 36

151-190106



Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standardmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrags zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Termin: Mo., 23. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht" für Ihre Teilnahme.

151-190107

Erbrecht für junge Familien – ein wichtiges Thema!

- Vortrag -

Sie haben eine Familie gegründet, haben gebaut oder Wohneigentum erworben, der Nachwuchs stellt sich ein. Gerade jetzt stellen sich auch jungen Menschen vielfach die Fragen: Was passiert im Fall meines plötzlichen Todes? Wer erbt? Welche gesetzlichen Erbregelungen gibt es? Wie kann ich testamentarisch meine Vermögensnachfolge nach meinen Vorstellungen regeln, um Erbstreitigkeiten in der Familie zu vermeiden? Auf diese und weitere Fragen rund um das Erbrecht gibt das Seminar umfassende Antworten.

Leitung: Heinz J. Eilermann
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Do., 19. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-190108

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind ein Muss für Jedermann!

- Vortrag -

Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht sicher, dass wir im Alter oder nach einem Unfall noch mit klarem Verstand unsere Angelegenheiten selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, sodass Sie nicht mehr in der Lage sind, richtig zu handeln. Sie können jemanden bestimmen, der Ihre Angelegenheit übernehmen darf. Die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung" werden an diesem Abend erläutert.

Leitung: Hartmut Richter
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-191102

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Damit Sie morgen noch wissen, was Sie gestern getan haben

Für alle Menschen in jedem Alter ist Gehirntraining sinnvoll und trägt dazu bei, Hirnleistungen zu erhalten oder zu verbessern. Denn wer kennt das nicht im Alltag, wenn Namen, Zahlen oder Fakten vergessen wurden. In diesem Kurs trainieren wir dieses auf abwechslungsreiche und spielerische Weise. Sie lernen Übungen für Körper und Köpfchen kennen, die Sie leicht in ihren Alltag einbauen können. Die Treffen finden in einer ruhigen und stressfreien Atmosphäre statt.

Leitung: Marianne Rehling
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 15:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 60

KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

151-190201

Literatur im Gespräch – 14-tägig

Große Autoren/-innen der Literaturgeschichte vom 18. Jh. bis zur Gegenwart werden gemeinsam ausgewählt, ihre Texte gelesen und besprochen. Es werden biographische, geschichtliche, politische, psychologische und gesellschaftspolitische Aspekte herausgearbeitet und möglichst auch verschiedene Interpretationsmöglichkeiten aufgezeigt. Jeder Teilnehmer kann eigene Vorschläge einbringen. Teilnehmen kann jeder, der gerne liest und über das Gelesene sprechen möchte.

Leitung: Eveline Pochadt
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Do., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 36

151-190202

Acryl- und Ölmalerei

- Wochenendseminar -

Wir wollen mit Acrylfarben experimentieren. Sie können mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm arbeiten, mit Spachtelmasse moderne wie auch realistische Motive hervorheben wie auch Sand, Muscheln und andere leichte Materialien einarbeiten. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Borstenpinsel Nr. 2, 6 und 10, ein Glas mit Schraubdeckel, ein Brettchen, Alufolie, Küchenkrepp, Kittel oder altes Oberhemd. Vorhandene Materialien können mitgebracht werden.

Leitung: Waltraud Bei der Becke
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:30–17:15 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-190203

Aquarellmalerei am Vormittag

Vorhandene Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erprobt und vertieft werden. Schwerpunkt wird das malerische Erarbeiten von Stillleben und Landschaften sein; geringe Vorkenntnisse und Mut zu Form und Farbe genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Wir arbeiten nach der Natur und nach kunstgeschichtlichen Vorlagen (bei schönem Wetter im Freien).

Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, Bleistift (HB, B), Anspitzer, weitere Materialien werden besprochen

Leitung: Katharina Engel-Amelung
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 8:45–11:30 Uhr
Entgelt: € 110

151-190204

Zeichnen und Malen am Vormittag

Für Anfänger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs einen Einstieg in das kreative Arbeiten. Durch verschiedene Zeichenübungen und konzentriertes Beobachten werden die Grundlagen des freien, gegenständlichen Zeichnens vermittelt und der Weg führt zu neuen Sehgewohnheiten. Als Gegengewicht werden wir mit Aquarell- oder Acrylfarben experimentieren und freie Farbgestaltungen entwickeln.

Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, Bleistift (HB, B), Anspitzer, weitere Materialien werden besprochen

Leitung: Katharina Engel-Amelung
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 8:45–11:30 Uhr
Entgelt: € 110

151-190205

Bildhauerkurs mit Sandstein und Speckstein

- Wochenendseminar -

Der Kurs soll einführen in die bildhauerische Bearbeitung von Sandstein. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und zum Teil durch seine feine Maserung zur abstrakten und figürlichen Gestaltung an.

Aus dem Speckstein lassen sich ohne Vorkenntnisse durch Raspeln, Schnitzen, Feilen und Schmirgeln schöne sanfte Formen herausarbeiten, die sowohl gegenständlich als auch frei sein können. Bei Rückfragen kann man sich bei dem Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686 melden.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Bramsche; Atelier im Malgarten, Am Kloster 4
Beginn: Sa., 9. Mai 2015, 11:00 Uhr
Dauer: Sa., 11:00–18:30 Uhr, So., 11:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

151-190206

Kreatives Arbeiten mit Ton

Aufbaukeramik

Töpfern in Aufbautechnik für Haus und Garten. Ideen mitbringen oder auch abgucken und schauen, was daraus wird. Einschließlich Glasurbrand zum Schluss.

Mitzubringen: eine Schürze

Leitung: Uwe Lagodny
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten



151-190207

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: eine Rosenschere und ein scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 60 zzgl. (ca. € 25) Materialkosten

151-190208

Gitarre für Anfänger/-innen

Wir üben Melodiespielen nach Noten. Hierbei wird die C-Dur-Tonleiter zu Grunde gelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wie muss eine Gitarre beschaffen sein? Beim Spielbeginn kommt es auf ein einwandfreies Instrument an. Wünschenswert wäre eine Konzertgitarre in 4/4 oder 3/4 Größe, je nach Größe der Hand, mit massiver oder laminierter Fichtendecke. Für die Besaitung sind gute Nylonsaiten zu empfehlen.

Lehrwerk: Die Melodie-Gitarre I von Frank Seimer

Leitung: Karl-Heinz Ruwe
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 48

151-190209

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbewegungen sowie verschiedene Tanzelemente des Orientalischen Tanzes (Einführung in den Schleiertanz). Jede Frau, egal welchen Alters und unabhängig von der körperlichen Verfassung, kann dadurch viele neue Facetten ihres Körpers, ihrer Gefühle und vor allem ihrer Weiblichkeit neu entdecken. Die Variationsmöglichkeiten sind schier unendlich und der eigenen Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt. Zum Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe und evtl. ein Tuch für die Hüfte

Leitung: Petra Samea Bodemann
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1
Beginn: Di., 20. Jan. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-190210

Orientalischer Tanz

Mittelstufe I

In diesem Kurs werden erlernte Bewegungen und Tanzelemente vertieft und ausgebaut. Es folgt die Hinführung zum „freien" Tanzen. Außerdem werden verschiedene Tanzstile wie z.B. Bollywood, modern Pop, Folklore oder Stocktanz kennen gelernt. Zum Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, evtl. ein Hüfttuch und etwas zu trinken

Leitung: Petra Samea Bodemann
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1
Beginn: Di., 20. Jan. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-190211

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Dieses Kursangebot bietet Frauen mit sehr guten Kenntnissen im Orientalischen Tanz die Möglichkeit ihren eigenen Stil zu entdecken, die Technik zu verbessern und tiefer in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes einzutauchen. Neben anspruchsvollen Choreos wird auch an Auftrittsprojekten gearbeitet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, evtl. ein Hüfttuch und etwas zu trinken

Leitung: Petra Samea Bodemann
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1
Beginn: Di., 20. Jan. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-190212

Line Dance für Anfänger

Country Western und Solotanz

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo", aber mit Anderen und zu verschiedenen Musikrichtungen.

Leitung: Rosi Schäfer
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 40

151-190213

Line Dance für Fortgeschrittene

ein hervorragendes Fitnessprogramm

Kurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird – wie der Name schon sagt – in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo", aber mit Anderen und zu allen möglichen Rhythmen. Line Dance ist ein idealer Ausdauersport.

Leitung: Markus Schäfer
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mo., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 80

151-190214

Foto-Praxis-Schulung:

Foto-Sprint

So manch interessantes Motiv zieht an uns vorbei, ohne dass wir es hätten fotografieren können. Der Grund: Schwierigkeiten und Ungeübtheiten beim Einstellen der Kamera. Im Kurs lernen Sie, welches Programm für welches Motiv mit welchen Einstellungswerten Vorrang hat – und das in Windeseile. Nach einer Einführung in die Kamerabedienung werden anhand von Praxisübungen einzelne Fotothemen behandelt und die jeweiligen erforderlichen Einstellungen trainiert.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, ausreichende Speicherkarten, Stativ (falls vorhanden) Pausenverpflegung, Begleitendes Unterrichtsmaterial kann für 4 € erworben werden.

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 22,50; keine Ermäßigung

151-190215

Jetzt geht's los!

Foto-Abenteuer-Ausflug: Meppen

Nicht nur gegen Langeweile sondern auch gegen langweilige Fotos haben wir etwas! In Meppen werden wir uns dieser außergewöhnlichen Jahreszeit mit den Merkmalen und Eigentümlichkeiten dieses Ortes auseinandersetzen. Dazu werden neue Sichtweisen vorgestellt, verschiedene fotografische Möglichkeiten ausprobiert und unkonventionelle Fotothemen hinzugezogen. Voraussetzung: Neugier, Teamgeist und Lust zum Experimentieren.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), Pausenverpflegung. Wünschen Sie weitere Auskunft, so erreichen Sie den Dozenten unter 01 57 71 72 72 44. Anmeldefrist mit Angabe Auto vorhanden ja/nein bis 27. Jan. 2015

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 2. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo., 18:30–20:45 Uhr (Vorbereitung), So., 8. März 2015, 9:00–14:30 Uhr (Ausflug) und Fr., 20. März 2015, 18:30–20:45 Uhr (Nachbereitung)
Entgelt: € 39

151-190216

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- Vormittagskurs -

Geht es Ihnen auch so? Sie würden ja gerne nähen – schrecken aber bereits bei der Anleitung bzw. dem Schnittbogen zurück. Nähen ist eigentlich einfach, wenn man einige Grundbegriffe und „Kniffe" kennt. Lernen Sie in diesem Kurs Ihre Kleidungsstücke bzw. Kinderkleidung selbst anzufertigen (auch Deko möglich).

Mitzubringen: Koffernähmaschine

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Fr., 9:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 50



151-190217

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- Vormittagskurs -

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 9:45 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 9:45–12:45 Uhr
Entgelt: € 50

151-190218

Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- Abendkurs -

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Beginn: Mi., 22. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:30–22:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-190219

Nähkurs – Taschen und Co.

- Workshop -

In diesem Workshop kann man verschiedene Taschen, Schlüsselanhänger, Handyhüllen, Etui, Geldbörsen, Filztaschen oder Brotkörbe als Geschenk oder für sich selber nähen.

Mitzubringen: Koffernähmaschine

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:30–14:45 Uhr
Entgelt: € 17,50; keine Ermäßigung

151-190220

Nähkurs – Etwas Schönes für den Sommer

- Workshop -

Etwas Schönes für den Sommer kann man in diesem Workshop als Geschenk oder für sich selber nähen. Es können Loops, Schals und Tuniken usw. angefertigt werden.

Mitzubringen: Koffernähmaschine

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 9:30–14:45 Uhr
Entgelt: € 17,50; keine Ermäßigung

151-190221

Nähkurs „Der Sommer kommt"

Neue Dekoration für Terrasse und Balkon

- Workshop -

In diesem Workshop kann man verschiedene Sommerdekorationen wie z.B. Tischdecken (Briefecke), Kissenbezüge mit Reißverschluss oder Hotelverschluss, Kissen für draußen, Terrasse und Balkon, Brotkörbe usw. als Geschenk oder für sich selber nähen.

Mitzubringen: Koffernähmaschine

Leitung: Birgit Lienesch
Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11
Termin: Sa., 30. Mai. 2015, 9:30–15:30 Uhr
Entgelt: € 17,50; keine Ermäßigung

151-190222

LACE – Umhänge-Schal oder Stola

Stricken für den Sommer

Leichte Schals und Stolen sind nützliche und modische Accessoires für laue Sommernächte. In modischen Sommerfarben. Klassisch oder als Mustermix gestrickt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken

Weitere Termine: 4. und 18. März 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: Karin Heuer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-190223

Mit neuen Farben in den Frühling!

Farb-Stil-Persönlichkeitsberatung

Mit neuen Farben in den Frühling. Farben, die zu mir passen. Das sind die Themen dieses Seminars. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, mit denen es Ihnen gelingen wird, die eigenen Vorzüge zu unterstreichen! Jeder Teilnehmer bekommt eine Einzelberatung, daher ist die maximale Teilnehmerzahl auf sieben Personen begrenzt.

Leitung: Maria Niehe-Ernsting
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-190224

Schminken leicht gemacht

Lernen Sie, wie (man) Frau sich morgens schnell und einfach schminkt. Schminktechniken individuell auf Ihren Typ Frau abgestimmt. Gratis dazu erhalten Sie Ihren persönlichen Make-up-Pass.

Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Leitung: Silke Weymann
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-190301

Kies- und Schottergärten

Pflegeleichte, Wintergrüne und blühende Pflanzungen für sonnige Lagen

Landauf, landab sieht man größtenteils triste und langweilige Kiesgärten. Der Dozent vermittelt Ihnen, das es auch anders geht. Bunt blühende Blütenstauden, Gräser und auch Blumenzwiebeln stellen kleine Landschaften dar. So wird eine Blütezeit von Februar bis November erzielt. Profitieren Sie von dem Wissen und der Erfahrung des Dozenten, die er während eines sechsmonatigen Aufenthaltes in Japan gesammelt hat. Für Arbeitsunterlagen (falls gewünscht) wird ein Unkostenbeitrag von 4 € erhoben.

Leitung: Günther Vennegerts
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8
Termin: Do., 26. Feb. 2015, 19:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (€ 4); keine Ermäßigung

151-190302

Obst- und Ziergehölze richtig schneiden

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Baum- und Straucharten, ihre Erziehung und Erhaltung. Es werden verschiedene Schnittmöglichkeiten vorgestellt, die an einem Nachmittag von den Teilnehmenden unter Anleitung praktisch ausgeführt werden sollen. Schwerpunkte des Kurses: Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt, die wichtigsten Pflanzhinweise; Schnittwerkzeuge; verschiedene Baum- und Strauchformen.

Der Kurs gliedert sich in einen Theorieabend und einen Praxisnachmittag (nach Absprache mit den Teilnehmern).

Leitung: Achim Speer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 11. März 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi., 19:30–21:45 Uhr und ein Praxisnachmittag
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-190303

Vom Bauplatz zum Garten

Tipps zur Gartengestaltung

Das Haus ist fertig und weiteres Geld fehlt: Nun „machen" wir den Garten selber. Das geht allerdings oft daneben. Teure Pflanzen werden gekauft, die dann aber nicht richtig anwachsen wollen oder gar eingehen. Was haben wir falsch gemacht? In diesem Vortrag werden Schritt für Schritt Grundkenntnisse zur Gartengestaltung in Eigenregie vermittelt. Themen sind die Bodenbearbeitung, Düngung sowie Pflanzenkauf, Pflanzenabstände und Gartenpflege.

Leitung: Achim Speer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-190304

Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

Blütenpracht von Februar bis Ende Oktober – wie ist das möglich?

Günther Vennegerts, Gartendesigner und Gärtnermeister, vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvolle Gärten mit wenig Pflegeaufwand entstehen können. Er verrät dabei viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

Leitung: Günther Vennegerts
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8
Termin: Do., 12. März 2015, 19:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (€ 4); keine Ermäßigung



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-190305

Erste Hilfe am Kind

Sie lernen, wie Sie bei Notfällen und Erkrankungen schnell und richtig reagieren. Es werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Vergiftungen sowie einfache pflegerische Maßnahmen zur Behandlung des erkrankten Kindes geübt. Die Kursleiterin vermittelt mit sinnvollen und praktischen Übungen Sicherheit für das eigene Handeln.

Leitung: Doris Anders / Malteser Hilfsdienst
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



151-190306

Meridian-Klopftechnik für das innere Gleichgewicht

- Mitmachvortrag -

Die Meridian-Energie-Technik ist eine Selbsthilfemethode, bei der sich durch leichtes Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte belastende Emotionen auflösen lassen. Diese Methode hilft, das innere Gleichgewicht zu stärken und Mut, Zuversicht und weiteren positiven Gefühlen Platz zu machen.

Leitung: Elke Tymko
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-190307

Dem Stress entkommen

Stress: was – wer – wie – wo – wann – warum?

Stress gehört in vielen Lebensbereichen schon fast zum „guten Ton". Vom Schüler über die berufstätige Hausfrau und Mutter bis zum Topmanager – viele fühlen sich unter Druck gesetzt. Die Folgen sind bekannt. Dieser Kurs bietet viele Anregungen und Möglichkeiten, mit kinesiologischen Übungen den Kopf frei zu bekommen, die Richtung zu wechseln und in einer kleinen Gruppe den 1. Schritt zur Entstressung zu tun.

Leitung: Christina Oberschmidt
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, weitere Termine: 3. und 24. März 2015, je Di., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

151-190308

Yoga am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: eine Matte, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

Leitung: Helga Nagel
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

151-190309

Yoga – Bewegung und Entspannung

am Vormittag

In Kombination verschiedener Yogaübungen wird durch Hatha-Yoga Dehnung, Muskelstärkung, Körperbalance und Beweglichkeit erreicht. Atemübungen sorgen für mehr Lebensenergie, Entspannungstechniken helfen den Körper bewusst wahrzunehmen und Gedanken loszulassen. Meditation, Töne und Singen gleichen alle Kräfte in Körper, Seele und Geist aus.

Leitung: Jacqueline Gerlach
Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 0541/501-7777.**

151-190310

Yoga – Bewegung und Entspannung

am Abend

Leitung: Jacqueline Gerlach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-190311

Yoga – Bewegung und Entspannung

am Abend

Leitung: Jacqueline Gerlach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-190312

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

In diesem Kurs gibt es einen Überblick über die sanften, fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan. Einfach kommen, reinschnuppern, die harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist genießen. Erlernt werden kurze Sequenzen wie „Harmonie“ und die „8 Brokate“.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Annette Raben
Ort: Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-190313

Tai Chi Chuan

Vertiefung der langen Form

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse aus der langen Form. Ein Quereinstieg ist möglich.

Leitung: Annette Raben
Ort: Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190314

Tai Chi Chuan

Vertiefung der kurzen Form

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse aus der kurzen Form. Ein Quereinstieg ist möglich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Annette Raben
Ort: Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190315

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

8 Brokate

In diesem Kurs gibt es einen Überblick über die sanften, fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan. Einfach kommen, reinschnuppern, die harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist genießen. Erlernt werden kurze Sequenzen wie „Harmonie“ und die „8 Brokate“.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Annette Raben
Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Fr., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-190316

Tai Chi Chuan

Vertiefung des Erlernten

Fortsetzungskurs bzw. für alle, die bereits an einem Tai-Chi-Kurs teilgenommen haben

Die Übungen richten sich auf die Vertiefung der kurzen Form. Zusätzlich werden kurze Sequenzen wiederholt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Annette Raben
Ort: Gehrde; Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-190317

Entspannung für Menschen mit geistiger Behinderung

Was ist Entspannung? Wie können wir uns entspannen? In diesem Kurs wollen wir Antworten auf diese Fragen finden. Mit verschiedenen Entspannungstechniken versuchen wir, den Stress, der durch Arbeit, Familie oder Wohneinrichtung entstehen kann, hinter uns zu lassen und zu uns selbst zu finden.

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke und warme Socken

Leitung: Julia Spille, Jessica Rotter
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

151-190318

Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es, eingeschliffene, evtl. schmerzhafte Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensmuster wahrzunehmen und diese durch einen Prozess des Lernens zu verändern. Mit neuen Bewegungserfahrungen entwickelt sich eine Verbesserung des Körpergefühls und der Koordination und ganz allgemein ein positives Wohlbefinden im Alltag, indem wir neue Möglichkeiten und Alternativen in unserem Tun entdecken.

Mitzubringen: Decke, warme bequeme Kleidung, Socken und Badelaken

Leitung: Barbara Sievers
Ort: Bersenbrück, Integratives Kinderzentrum, Ravensbergstr. 13 a
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

151-190319

Fußreflexzonenmassage

zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: etwas Warmes zum Trinken, bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Arlt
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-190320

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Zur Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden, Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Mobilisation, Stabilisation, Bewusstmachung einer gesunden Körperhaltung, rückenschonendes Verhalten in Alltagssituationen.

Mitzubringen: ein Badehandtuch, eine Iso-Matte und bequeme Kleidung

Leitung: Jana Sander
Ort: Bersenbrück, Paul-Moor-Bildungszentrum, Im Dom 21
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-190321

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Jana Sander
Ort: Bersenbrück, Paul-Moor-Bildungszentrum, Im Dom 21
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:45–19:30 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung



151-190322

Pilates

für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Pilates ist die Erziehung zu mehr Körperbewusstsein. Jede/r kann dieses Körper schonende Training überall praktizieren. Es gibt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefer liegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Übungen werden verinnerlicht, indem man die aufeinanderfolgenden Bewegungen konzentriert und sorgfältig ausführt.

Mitzubringen: kleines Kissen, großes Handtuch und warme Socken

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Gehrde; Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190323

Pilates

für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190324

Pilates

für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190325

Pilates

für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-190326

Fit for Fun

Dieses 60-Minuten-Fitnessprogramm umfasst nach einem ausreichenden „Warm-up" ein intensives Training. Kraft und Ausdauer, Straffung des Gewebes sowie Kräftigung der Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit sind das Ziel. Nach dem Training folgt das wichtige Dehnen und Entspannen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, ein Handtuch und Wasser

Leitung: Andrea Staas
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 18:15–19:15 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung



151-190327

Zumba® Fitness

In diesem Kurs können Sie Zumba® erleben und erstmalig kennenlernen. Zumba ist eine Kombination von Tanz und Fitness zu kraftvollen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Elemente aus Salsa, Merengue, Mambo, Reggaeton, HipHop u.a. sind Grundlage für diesen Tanz-Workout, für jedes Alter, für Mann und Frau geeignet. Die Schrittfolgen machen einfach Spaß, fördern Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit des ganzen Körpers.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk

Leitung: Stefanie Scholz
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–20:15 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-190328

Wassergymnastik am Nachmittag

Wie jede andere körperliche Aktivität ist Wassergymnastik zum einen ein Mittel, um sich elastisch und fit zu halten. Darüber hinaus wird sie bei Beschwerden eingesetzt wie Haltungs-, Muskulatur- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen und Wirbelsäulensyndromen. Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung in Hüft- und Kniegelenken, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur.

Leitung: Jana Sander
Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 16:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:15–17:00 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. € 22 Eintritt (am ersten Kurstag direkt beim Hallenbad zu entrichten); keine Ermäßigung

151-190329

Wassergymnastik

Leitung: Jana Sander
Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. € 22 Eintritt (am ersten Kurstag direkt beim Hallenbad zu entrichten); keine Ermäßigung

151-190330

Wassergymnastik am Abend

Leitung: Jana Sander
Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. € 22 Eintritt (am ersten Kurstag direkt beim Hallenbad zu entrichten); keine Ermäßigung

151-190331

WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Für Frauen jeden Alters

Ob eine Frau sich wehren kann, liegt nicht an ihrer Körperkraft oder Sportlichkeit, es liegt vor allen Dingen an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben, ihre Gesundheit, ihre Würde zu schützen. In diesem Kurs werden mit den Teilnehmerinnen individuell die jeweiligen Kompetenzen entdeckt, sowie die Stärken und Körpergrenzen bewusst erfahren. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für den Kurs. Alle sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, einen fest verpackten Schlafsack oder eine Decke, fest verpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung und Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9
Termin: Sa., 11. Apr. 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-190332

Küche und Kultur – gemeinsam genießen

Multikultureller Kochabend für Frauen

Dieses Kursangebot für Frauen fördert über das gemeinsame Kochen – als Teil des Kursabends – den Dialog und den Austausch zwischen Frauen unterschiedlicher Kulturen. Das Kochen als gemeinsame Aktivität bietet sich als Weg, offener und interessierter für bislang Fremdes zu werden, um so den Prozess der Integration zu erleichtern. Beim gemeinsamen Essen besteht die Gelegenheit zum persönlichen Austausch, zum Lernen voneinander und miteinander, und zur Diskussion aktueller Themen.

Leitung: Adele Frerker
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8
Beginn: Mi., 28. Jan. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, 1x mtl., je Mi.,18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190333

Männerkochclub

Lust auf Kochen am Abend? Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Leitung: Adele Frerker
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8
Termin: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30–22:15 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190334

Fischrezepte à la carte

Dass Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen günstig für unsere Gesundheit sind und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, ist schon lange erforscht. Sogar übersteigerte Stressreaktionen können durch Omega-3-Fettsäuren abgeschwächt werden. Noch ein Grund mehr, die wertvollen Rezepte einmal auszuprobieren! Wir bereiten gebackene, gebratene sowie auch kalte Hauptgerichte zu. Beispielsweise: Räucherforellen-Tarte, Spargel-Lachs-Quiche, buntes Fischgulasch usw.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8
Termin: Mi., 18. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190335

Wer abnehmen will, muss essen!

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht.

Um erfolgreich abzunehmen, müssen wir essen. Dabei ist die Qualität der Nahrung entscheidender als die Menge. Übergewichtige können trotz Kalorienüberschuss unter Nährstoffmangel leiden! Auf was man achten sollte, damit man gesund satt wird, erfahren Sie in diesem Kochkurs.

Leitung: Annemarie Heritani
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8
Termin: Fr., 20. Feb. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190336

Es darf gewokt werden!

Asiatische Köstlichkeiten aus Wok und Pfanne

Köstlichkeiten der asiatischen Küche aus Wok und Pfanne, gesund und bekömmlich zubereitet, mit und ohne Fleisch.

Zusätzlich mitzubringen: Wok (falls vorhanden) und scharfes Messer

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 4. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-190337

Arabische Rundreise

Genuss aus der arabisch-orientalischen Küche

Die arabische Küche bietet uns viele Gerichte, die fremd klingen, aber köstlich schmecken. Es duftet nach Zimt, Koriander und Kardamom. Wir kochen und probieren in gemütlicher Runde Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Salate und Desserts, die schnell zubereitet sind und lecker schmecken.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Fr., 6. März 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190338

Der Frühling erwacht!

Kochkurs für Thermomix-Besitzer/-innen

Sie haben einen Thermomix? In diesem Kurs werden wir uns den Frühling auf den Teller zaubern. Rezepte mit Gemüselieblingen der Saison, trendige Kuchen und Neues für jeden Tag.

Leitung: **Tanja Torbecke**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190339

Aufläufe und schnelle Pfannengerichte

Aufläufe sind Schlemmereien aus dem Ofen. Wir bereiten sie zu mit Gemüsen wie Grünkohl, Sauerkraut, Wirsing, Broccoli und mehr.

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 11. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190340

Easy Cooking

Kochen für Ahnungslose

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Auch ohne besondere Kochkenntnisse kann man gesunde und leckere Speisen zubereiten. Heute probieren wir einige unkomplizierte Gerichte aus.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Fr., 13. März 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190341

Alles in einen Topf

Eintöpfe und feine Suppen mit Pfiff – mal deftig – mal leicht – dazu köstliche Nachspeisen

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Ankum, Oberschule, Küche (Gebäude A), Am Kattenboll 9-10**
Termin: Mo., 16. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190342

Fettarme Ernährung:

Gesund und bewusst essen

Auch mit wenig Fett kann man vorzügliche Mahlzeiten zubereiten. Es wird praxisnah vermittelt, wie in vielen Gerichten auf einfache Weise Fett eingespart werden kann, ohne dass das Essvergnügen darunter leidet.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Di., 17. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190343

Hier kocht der Mann!

Der Kurs richtet sich an Männer, die sich mit den Grundlagen des Kochens vertraut machen wollen und Spaß daran haben, in lockerer Runde neue Rezepte auszuprobieren.

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Ankum, Oberschule, Küche (Gebäude A), Am Kattenboll 9-10**
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190344

Party-Häppchen

klein, bunt, lecker und gesund

Kleine Häppchen sind auf jeder Feier eine Augenweide, z. B. Tomatenkörbchen, Gurkentürme, Fischröllchen, Igelei, Hackbällchen, Curry-Eier, sowie pikante Dips. Da darf auch das dekorative Party-Blumentopfbrot nicht fehlen. Es wird im Topf gebacken und ist auch als lustiges Mitbringsel ein Hit, z. B. Kräuter-, Oliven-, Zwiebel-Speck-, Rosinen- und Aprikosenbrot.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 15. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190345

Brotaufstriche selbst zaubern

Dieser Kurs richtet sich an Tageseltern und interessierte Eltern. Süße und herzhafte Aufstriche, die Kindern und Erwachsenen schmecken, schnell und preiswert selbst herstellen. vegetarisch und vegan. So gut kann „gesund" schmecken …

Leitung: **Sylvia Bobzin**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Beginn: Do., 23. Apr. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190346

Leckere Gerichte mit Reis und Nudeln

Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 29. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190347

Frisches Gemüse für eine gesunde Ernährung

Auch Anfänger/-innen können leckere Gerichte kochen!

Nach den deftigen Leckereien des Winters geht es in der Küche wieder mit verschiedenen frischen Gemüsesorten weiter. Die köstlichen, schnell zubereiteten Frühjahrsgerichte werden Sie begeistern!

Leitung: **Adele Frerker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 13. Mai. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190348

Schnelle Küche für Berufstätige

In gemütlicher Runde wollen wir schnelle, schmackhafte, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Wer wenig Zeit hat, fängt mit dem Zeitsparen am besten schon bei der Auswahl der Lebensmittel, dem Einkauf und der Vorratshaltung an. All das soll an diesem Abend besprochen werden.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Di., 19. Mai. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-190349

Erdbeeren, Spargel Co.

Kochkurs für Thermomix-Besitzer/-innen

Sie haben einen Thermomix? Verwöhnen Sie sich mit aktuellen Spargelideen, lecker zubereiteten Erdbeeren und anderem Sommergemüse und Früchten. Ob Suppe oder Hauptgericht, mit oder ohne Fleisch und Fisch … lassen Sie sich neu inspirieren.

Leitung: **Tanja Torbecke**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Mi., 20. Mai. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-190350

Mediterrane Küche

Hier werden leckere mediterrane Rezepte ausprobiert und nebenbei auch noch allerlei Informationen zur Vermeidung von Risikofaktoren vermittelt. Viele Erkrankungen können durch die Ernährungsweise positiv beeinflusst werden. Durch die günstige Auswahl der Lebensmittel liefert die Mittelmeerküche alle wichtigen Inhaltsstoffe in ausgewogener Zusammensetzung.

Leitung: **Sigrid Lömker**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**
Termin: Do., 28. Mai. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091

zu folgenden Sprechzeiten:

- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in BERSENBRÜCK an:
Unterrichtsort:
VHS Marktschule, Markt 5, 49593 Bersenbrück
Unterrichtszeiten:
montags bis freitags 8:15 Uhr bis 12:25 Uhr

- **142-190706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 6. Jan. 2015
- **142-190707** Orientierungskurs, ab 3. Feb. 2015
- **142-190708** Prüfung DTZ, am 6./7. Feb. 2015
- **151-190701** Grundkurs Stufe 1, ab 2. März 2015
- **151-190702** Grundkurs Stufe 2, ab 30. März 2015
- **151-190703** Grundkurs Stufe 3, ab 5. Mai 2015
- **151-190704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 08. Juni 2015
- **151-190705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 6. Juli 2015
- **151-190706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 9. April 2015
- **151-190707** Orientierungskurs, ab 8. Mai 2015
- **151-190708** Prüfung DTZ, am 22./23. Mai 2015

151-190709

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende Deutschkenntnisse erwerben oder an diejenigen, die Ihre geringen Kenntnisse verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeit zu verbessern, um eine direkte Kommunikation mit den Erziehern und Lehrern zu ermöglichen. Bei Bedarf kann eine Kinderbetreuung angeboten werden.

Leitung: **Shanar Sulikan-Löffers**
Ort: **Ankum, Kommunaler Kindergarten, Georg-Siemer-Straße 4**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 42

151-190710

Deutschsprachkurs A1.IV

für Frauen mit geringen Vorkenntnissen
- Kurs am Nachmittag -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende Deutschkenntnisse erwerben oder die geringen Kenntnisse verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeit zu verbessern, um eine direkte Kommunikation mit den Erziehern und Lehrern zu ermöglichen.

Leitung: **Natalie Schleicher**
Ort: **Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 15:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 42

151-190711

Deutsch Grundkurs A1

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Ein Kursangebot für Teilnehmer/-innen, die grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache im mündlichen und schriftlichen Bereich erwerben möchten.

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8**
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 48

151-190713

Lesen und Schreiben für langsame Lernende

Alphabetisierung für Erwachsene mit einer Beeinträchtigung aus den Wohnheimen „Bokeler Bach“ und „Quadenort“ sowie für selbstständig Wohnende

Im Kurs werden wir uns mit dem Thema „Arbeitssicherheit am Arbeitsplatz“ beschäftigen. Anhand von Kurteilnehmererfahrungen bearbeiten wir die verschiedenen Arbeitsbereiche und deren Tätigkeiten. Wie schütze ich mich am Arbeitsplatz? Welche Warn-, Hinweis-, Gefahren-, Sicherheitsschilder, Flucht/-Rettungswege und Erste-Hilfe-Maßnahmen gibt es? Diese Inhalte werden durch Arbeitsblätter und Schreibübungen bearbeitet. Wir lesen erste Buchstaben, Wörter und Sätze und kleine Texte.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Mappe zum Abheften, Bundstifte, Schere, Klebestift

Leitung: **Sabine Schenk**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:30–14:00 Uhr
Entgelt: € 32,20





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-190401

Englisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, für die die englische Sprache in der Regel die erste Fremdsprache ist. Die Bedürfnisse dieser Zielgruppe werden berücksichtigt, indem das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte mit häufigen Wiederholungen gefestigt wird. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z. B. auf Reisen oder bei Kontakten mit Familien und Freunden.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

Leitung: **Christiane Helmedach**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64



151-190402

Englisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen und jene, die ihr verschüttetes Schulenglisch auffrischen möchten. „Slow and easy“ ist das Motto dieses Kurses.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 2

Leitung: **Christiane Helmedach**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190403

Englisch Grundkurs A2 IV

- Abendkurs -

Neben Fragen zur Grammatik beschäftigen wir uns mit der Lektüre von einfachen englischsprachigen Kurzgeschichten.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 4

Leitung: **Christiane Helmedach**
Ort: **Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

VHS BUSINESS-TRAINING: SPRACHE

Ihre Firma möchte die **Sprachkompetenz** ihrer Mitarbeiter/innen verbessern, aber die angebotenen Kurse erscheinen Ihnen zu allgemein? Bitte setzen Sie sich mit unserem Programmbereich Sprachen in Verbindung, wir bieten Ihnen einen Sprachkurs nach Maß, von Englisch, Spanisch, Französisch, am Telefon bis small talk bei Geschäftsreisen. Wir entwickeln ein passendes Kurskonzept.

151-190404

Englisch für den Beruf

- Abendkurs auf dem Sprachniveau A2 -

Haben Sie Hemmungen, in Ihrem Job Englisch zu sprechen wenn es darauf ankommt? Dann können Sie hier die Grundlagen des Business English erlernen. Wir führen Telefonate, behandeln Geschäftsbriefe und wiederholen die wichtigste Grammatik. Wäre doch toll, wenn auch Sie in Ihrer Firma künftig die Auslandstelefonate entgegen nehmen könnten.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020660-5, ab Lektion 1

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-190405

Englisch Konversationskurs A2/B1

- Vormittagskurs -

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge – then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure we will have fun!

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606562-7

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190406

Chinesisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ist Chinesisch wirklich so schwierig? Nein, nicht wenn man den richtigen Zugang zu der Sprache findet. Vergessen Sie auswendig lernen und Grammatik büffeln. Sie lernen die Sprache, indem Sie Verständnis für die chinesische Kultur entwickeln. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Neugierde, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Lernen Sie Chinesisch mit einer Theaterpädagogin aus China!

Lehrbuch: Ni Xing, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606642-6, ab Lektion 1

Leitung: Jian Zhang
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190407

Dänisch Grundkurs A1.VI

- Abendkurs für Teilnehmer/- innen mit Vorkenntnissen -

In entspannter Atmosphäre lernen wir das aktive Sprechen mit unterhaltsamen Aktivitäten und Spaß. Die erworbenen Kenntnisse werden gefördert und vertieft. Auch Landeskunde und Tipps zum richtigen Benehmen spielen eine Rolle. Neueinsteiger/-innen sind herzlich Willkommen. Velkommen til dansk!

Lehrbuch: „Vi snakkes ved" ab ca. Lektion 9, Kursbuch, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-005379-7, Arbeitsbuch incl. CD, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-025379-1

Leitung: Marianne Rehling
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Sprachen.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-190408

Französisch Sprechen und Spielen (1x monatlich)

In Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Bersenbrück Tintèniac e. V.

In lockerer Atmosphäre werden französische Sketche, kleine Theaterstücke und Szenen durchgesprochen und gespielt. Es werden Französischkenntnisse aufgefrischt, aufgebaut und erweitert – ohne Stress und Hektik und nah am wirklichen Leben. Jeder kann sich seinen Kenntnissen entsprechend engagieren. Wichtig ist ein hohes Maß an Toleranz gegenüber den unterschiedlichen Kenntnissen der Teilnehmer/-innen und die Lust am Spielen. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, jedoch von Vorteil.

Leitung: Dr. Jutta Stalfort, Mona Schlieker, Petra Meyer-Jacobi
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Sa., 28. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 1x mtl. je Sa., 15:00–17:00 Uhr
entgeltfrei

151-190409

Französisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs -

Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-190410

Französisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 64

151-190411

Niederländisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Wir lernen anhand kurzer Gespräche uns in Alltagssituationen zu verständigen. Die Grammatik wird kurz und leicht verständlich erklärt und bei Bedarf wiederholt. In Partnerarbeit üben wir Vokabeln und wichtige Redewendungen.

Lehrbuch: Taal vital A1/A2, Hueber-Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005253-3 Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-095252-6, ab ca. Lektion 10

Leitung: Clara Finke-de Jong
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190412

Polnisch für die Reise

- Abendkurs auf dem Sprachniveau A1 -

Dieser Kurs legt den Unterrichtsschwerpunkt auf das Thema „Reisen nach Polen". Sie erwerben Sprachkenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag im Kurs abgesprochen

Leitung: Andreas Karwowski
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-190413

Russisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Russisch gilt als „schwere" Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwierig zu lernen und der Unterricht schreitet langsam und mit vielen Übungen voran. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1

Leitung: Ludmilla Nerenberg
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190414

Schwedisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die schwedische Sprache kommunikativ und orientiert an Alltagssituationen zu erlernen.

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1, Groa-Verlag, Lehrbuch ISBN 987-3-933119-01-8 und Übungsbuch ISBN 987-3-933119-11-7, ab Lektion 1

Leitung: Lillemor Hjorter Dettmer
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64



151-190415

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-190416

Spanisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen in Spanien und Lateinamerika.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015,19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo.,19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-190417

Spanisch Grundkurs A1.VII

- Abendkurs mit Muße -

In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verständigen. Es wird Wert auf ein langsames Lerntempo mit vielen Wiederholungen gelegt. Die Grammatik wird leicht verständlich erklärt, sodass der Spaß erhalten bleibt.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lek. 11/12

Leitung: Mariella Orccon Rosa de Weltermann
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-190418

Spanisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs mit Muße -

In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verständigen. Es wird Wert auf ein langsames Lerntempo mit vielen Übungen, Spielen und Wiederholungen gelegt. Die Grammatik wird leicht verständlich erklärt, sodass der Spaß erhalten bleibt.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-190503

PC im Haus – was nun?

Einführungskurs in WINDOWS und WORD 2010

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen. Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD um Briefe und Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-190504

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS – WORD – EXCEL

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Renate Kohl
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 17:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-190505 **NEU!**

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Leitung: Hans-Werner Bidder
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 56

151-190506

EXCEL – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der Excel-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-190507

EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Mo., 27. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-190508

Präsentieren mit POWERPOINT

- Wochenendseminar -

Professionelle Präsentationen können im privaten, schulischen und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist PowerPoint unerlässlich; es eignet sich sowohl für Projektberichte, Firmen- und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Fr., 3. Jul. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-190509

Internet und E-Mail

Lernen mit Muße!

Ob es die Abfahrtzeiten für einen Zug sind, die Veranstaltungstipps zum Wochenende oder elektronische Briefe an Freunde: Informationen aus dem Internet holen und verschicken, dies ist heute nicht mehr wegzudenken. Nach einer strukturierten Einführung werden wir gezielt bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus ist das Senden und Empfangen von E-Mails vorgesehen. Weitere Stichpunkte sind: Nutzen von Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Di., 10. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 39

151-190510

Bilder und Dateien – Fit für den E-Mailversand

Kurs an zwei Samstagen

Bevor Bilder und Dateien verschickt werden, ist eine Web-Optimierung empfehlenswert. Bei Bildern geht es darum, die Datenmenge zu reduzieren, damit sie schnell aufgerufen werden können. Dateien sollten in PDF verwandelt werden, damit das Layout erhalten bleibt. Im Kurs lernen Sie Bilder und Dateien fit für das Versenden per E-Mail zu machen. Die Arbeitsschritte werden praktisch erprobt. Inhalte: Größenänderung von Fotos, JPG-Dateien komprimieren, PDF-Dateien und ZIP-Dateien erstellen.

Leitung: Heinrich Barlage
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Beginn: Sa., 23. Mai. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-190511

Das eigene Fotobuch am PC gestalten

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch – Schritt für Schritt

In diesem Kurs entstehen mit einer kostenlosen Gestaltungs-Software Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt. Fotobücher dienen auch dazu, Fotos zu archivieren oder diese in besonderer Form zu verschenken.

Mitzubringen: Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs.

Leitung: Heinrich Barlage
Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 9:30–15:30 Uhr
Entgelt: € 30



Bissendorf

Anmeldeadresse:

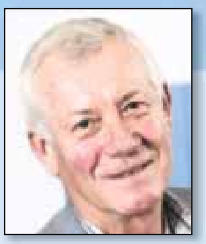
Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bissendorf keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an das:

Gemeindebüro Bissendorf
Im Freeden 7
49143 Bissendorf

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung
Montag–Freitag: 9:00–12:00 Uhr
Montag: 15:00–18:30 Uhr



Eva-Maria Meyer
Tel.: (0 54 02) 40 40
Fax: (0 54 02) 98 30 90



Dr. Wolfgang Simon
(Leitung)
Tel.: (0 54 02) 46 67

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-060101

Grundzüge des Erbrechts

- Vortrag -

Redet ihr noch miteinander oder habt ihr schon geerbt? Nach dem Erbfall kommt es vielfach zu erheblichen Streitigkeiten in der Familie, wenn die Erbfolge nicht geregelt ist. Die Beschäftigung mit dem Themen Testament und Erbfolge fällt vielen Menschen schwer, wird häufig auf später verschoben und dabei verbleibt es dann. Dieses Seminar führt unter Verwendung von Beispielen in das Thema ein und informiert über die gesetzliche Erbfolge und die verschiedenen Möglichkeiten der gewillkürten Erbfolge.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2**
Termin: Do., 5. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-060102

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der Lage sein eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Romina Lewandowski**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2**
Termin: Di., 10. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-060103

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

- Vortrag -

Viele Eltern fragen: Wie und wann übertrage ich das Haus auf meine Kinder? Wie kann ich mich im Grundbuch absichern? Im Vortrag wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Die verschiedenen Absicherungsmöglichkeiten (u.a. Nießbrauch, Wohnungsrecht) für die Eltern – und noch Eigentümer des Hauses im Grundbuch – werden behandelt. Jeder Zuhörer sollte am Ende des Vortrages in der Lage sein, eine gute Entscheidung zur Übertragung seines Hauses zu treffen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2**
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-060104

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

- Vortrag -

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Alters-/Altenpflegeheim behandelt. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es von der Kranken- und Pflegeversicherung? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Die Großeltern haben mir das Eigenheim übertragen, muss ich es verkaufen? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist? Wann zahlt das Sozialamt? Nach diesem Vortrag sind Sie gewappnet und können die Situation für ihre Familie richtig einschätzen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Romina Lewandowski**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-060105

Abschied mit Scheinen?

Kündigung und Abfindung

Ein Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung, Befristung und Auflösungsvertrag. Er gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, um die vielfältigen Fragen besser lösen zu können, die hier auftreten. Ferner gibt er Tipps zu folgenden Themen: Urlaub, Krankheit, Teilzeitarbeit, Abfindungen und Arbeitslosengeld.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Rainer Muth**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 19, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Di., 28. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-060106 **NEU!**

Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standartmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrages zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 19, Am Schulzentrum 2**
Termin: Di., 17. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-060201

Acrylworkshop

Eintauchen in die Welt der Acrylfarben, Spaß haben, sich einfach mal trauen auf der Leinwand mit Acrylfarben, Spachtelmassen, Stoffen, Papier etc. sein eigenes Bild zu gestalten! Du sagst mir dein Ziel – ich begleite dich und zeige dir den Weg dahin. Jeder kann malen was ihm gefällt, ob abstrakt, gegenständlich ... Ich gebe Tipps, Anregungen, erarbeite mit dir gern neue Techniken. Du bringst die Ideen mit, ich meine Erfahrung. Zusammen erschaffen wir dein eigenes Bild! Vorbereitungsabend für neue Teilnehmer nach Absprache. Dann besprechen wir, was für Farben und sonstige Materialien du brauchst. Ich bringe ein paar Bücher und Bilder zur Ansicht mit, falls du noch kein Ziel hast.

Leitung: **Miriam van Eijsden**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Kunstraum, Am Schulzentrum 2**
Termin: Sa., 7. März 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



151-060202

Acrylworkshop

Leitung: Miriam van Eijsden
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Kunstraum, Am Schulzentrum 2
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-060203

Klöppeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch vorhandene Kenntnisse zu vervollständigen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 11, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 15:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

151-060204

Osterdekorationen erstellen

Ostern ist ein Fest. Für dieses Fest wollen wir basteln. Sie können auch eigenes Bastelmaterial mitbringen.

Leitung: Bärbel Niebrügge, Angela Rehme
Ort: Schledehausen, Werkstatt, Heinrich-Gerdom-Str. 2
Termin: Fr., 20. März 2015, 14:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-060205

Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke
Ort: Bissendorf, Grundschule, Aula, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 36

151-060206

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Grundkenntnisse im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke
Ort: Bissendorf, Grundschule, Aula, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mo., 20:15–21:30 Uhr
Entgelt: € 36

151-060207

Gitarre für Anfänger

Sie möchten Gitarre spielen lernen? Dieser Kurs bietet dem Anfänger einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel, ob allein oder in der Gruppe. Sie lernen z.B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten oder mit Freunden „ein Ständchen zu schmettern". In diesem Kurs wird der Anfänger behutsam eingeführt, der Ungeübte kann in aller Ruhe die vergessenen „Griffe" auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke werden einfache Akkorde und Spieltechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 27, Am Schulzentrum 2
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-060208

Der Gitarrensalon

für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wenigstens 1x die Woche wieder Gitarre spielen, am Ball bleiben – das wär's! Im Gitarrensalon können Sie zu fetzigen und gemütlichen Musikstücken Gesang, einfaches Fingerpicking, Schlagtechniken und Akkorde weiter vertiefen. Hinzu kommen Improvisationsübungen (Akkordwechsel „hören") die einfach Spaß machen!

Leitung: Sabine Handke
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 80

151-060209

Der Gitarrenclub am Samstag I

für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

In diesem Vormittagskurs können Sie in gemütlicher Runde einfache Gitarrengriffe erlernen und auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke üben wir Akkordwechsel und einfache Schlagtechniken.

Mitzubringen: Gitarre und Notenständer

Leitung: Sabine Handke
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, 14-tägig, je Sa., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-060210

Der Gitarrenclub am Samstag II

für Fortgeschrittene

Möchten Sie weiterhin mit Ihrer Gitarre „am Ball" bleiben? In diesem Vormittagskurs üben wir zu alten und neuen (Lieblings-) Musikstücken neue Akkorde, verfeinerte Schlag- und Zupftechniken.

Mitzubringen: Gitarre und Notenständer

Leitung: Sabine Handke
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 11:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, 14-tägig je Sa., 11:15–12:45 Uhr
Entgelt: € 60

151-060211

Farb- und Typberatung

eine Designerin berät Sie

Sie erfahren, welche Farben Ihnen schmeicheln, welches Make-up für Sie günstig ist und welche Schnitte Ihre Figur vorteilhaft aussehen lassen. Eine Farbkarte wird individuell erstellt.

Leitung: Silvia Zschockelt
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2
Termin: Mo., 16. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-060212

Schminken leicht gemacht

Investieren Sie 10 Minuten für Ihr tägliches Make-up, um sich wohl zu fühlen. Lernen Sie, mit wenigen „Pinselstrichen" Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitzubringen: Standspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 27, Am Schulzentrum 2
Termin: Di., 17. März 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-060301

Mehr Schneid zum Schnitt

Wann und wie werden Gartengehölze geschnitten

Der Kurs vermittelt den richtigen Schnitt von Gehölzen und Stauden im Garten. Zunächst werden verschiedene Methoden in der Theorie gezeigt. Am darauf folgenden Samstag, in der Zeit von 10:00 bis 12:15 Uhr, wird das neue Wissen in Melle in die Praxis umgesetzt. Der genaue Ort wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Birgit Eversmann
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mi., 4. März 2015, 20:00 Uhr
Dauer: Mi., 20:00–21:30 Uhr und Sa. 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 13; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Bildungs- und Freizeitwerk der Heilpädagogischen Hilfe

151-060302

Spiel und Spaß mit dem Hund

Verbringen Sie ein Wochenende mit Hunden und vielen anderen Kleintieren in einer schönen Umgebung in der Hundeschule Rasch. In der gemeinsamen Begegnung lernen Sie viel über das Verhalten und den Umgang mit Tieren.

Leitung: Maria Elisabeth Simon, Helga Rasch
Ort: Bissendorf, Hundeschule Rasch, Stockumer Feld 1
Beginn: Fr., 29. Mai. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: Fr., 16:00–18:30 Uhr, Sa., 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung



151-060303 NEU!

Wilde Kräuter aus Wald und Wiese

Kräuterspaziergang im Zittertal

Auf dieser Wanderung im schönen Zittertal lernen Sie Wildkräuter kennen, die eine gesunde und schmackhafte Alternative zu unserem herkömmlichen Kulturgemüse sind. Sie erfahren mehr über die Zubereitung und die Möglichkeiten, Wildkräuter ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung mit einzubeziehen, um den eigenen Speiseplan zu bereichern. Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen

Leitung: **Andreas Rotthoff**
Treffpunkt: **Bissendorf, Wanderparkplatz „Im Zittertal"**
Termin: Sa., 16. Mai. 2015, 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-060304

Frisch in den Frühling mit „Schüßler-Salzen"

Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler stärken das Immunsystem und geben nach der dunklen Jahreszeit neuen Schwung. Die einfache Anwendung ist für jede/n geeignet, hilfreich bei alltäglichen Beschwerden und wirkt aufbauend als Kur.

Leitung: **Marion Schellin**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 11, Am Schulzentrum 2**
Termin: Mi., 18. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-060305

Yoga für jedefrau/jedermann

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Leitung: **Birgit Wittenberg**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-060306

Yoga für jedefrau/jedermann

Leitung: **Birgit Wittenberg**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-060307

Yoga für jedefrau/jedermann

Leitung: **Birgit Wittenberg**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-060308

Yoga für jedefrau/jedermann

Leitung: **Birgit Wittenberg**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-060309

Hatha Yoga

Leitung: **Ursula Rose**
Ort: **Wissingen, Turnhalle, Gymnastikraum, Niemandsweg 2**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 47; keine Ermäßigung



151-060310

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: etwas Warmes zu trinken, bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: **Martina Arlt**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-060311

Senioren-Frühgymnastik „50+"

Gesundheitssport

Prävention heißt auch, die Gesundheit zu fördern und zu stabilisieren, Herz-Kreislauf-Funktionen zu stärken und die Ausdauer zu trainieren. In diesem Kurs wird unter der Anleitung eines Fachübungsleiters für Gesundheits- und Präventionssport eine entspannende Gymnastik angeboten, Gelenk schonend und Muskel aufbauend, mit viel Spaß und Gruppendynamik beginnt der Start in einen neuen Tag.

Am 25. März und 1. April 2015 findet der Kurs nicht statt, ab 13. Mai 2015 im Freibad Schledehausen.

Mitzubringen: Sportbekleidung

Leitung: **Torsten Koch**
Ort: **Jeggen, Haus am Lechtenbrink, Stadtweg 6a**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 22 Termine, je Mi., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 109; keine Ermäßigung

151-060312

Aqua-Jogging

Die schönste und gesündeste Art des körperlichen Trainings findet auch in der Therapie Anwendung, um Heilungsprozesse zu fördern und zu beschleunigen. Die Eigenschaften des Wassers – Auftriebskraft, Wasserdruck und Wasserwiderstand – sind die positiven unterstützenden Elemente. Die Zeit im Wasser beträgt 30 Minuten. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Anmeldung den Rat des Arztes ein.

Am 26. März, 2. April und 14. Mai 2015 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: **Torsten Koch**
Ort: **Bissendorf, Werscher Berg REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 21 Termine, je Do., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 112; keine Ermäßigung

151-060313

Aqua-Jogging

Am 26. März, 2. April und 14. Mai 2015 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: **Torsten Koch**
Ort: **Bissendorf, Werscher Berg REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:45 Uhr
Dauer: 21 Termine, je Do., 20:45–21:30 Uhr
Entgelt: € 112; keine Ermäßigung

151-060314

Aqua-Jogging

Am 27. März, 3. April und 01. Mai 2015 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: **Torsten Koch**
Ort: **Bissendorf, Werscher Berg REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 21 Termine, je Fr., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 112; keine Ermäßigung



151-060315

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: **Torsten Koch**
Ort: **Bissendorf, Werscher Berg REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3**
Beginn: Mi., 6. Mai. 2015, 12:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 12:00–12:45 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-060316

Männerkochclub BISS-Fest

Kurs bereits belegt

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und überlegen gemeinsam die Themenauswahl für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 18. März, 22. April, 27. Mai, 17. Juni und 15. Juli 2015

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Schulküche, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Lebensmittelumlage

151-060317

Kulinarische Weltreise

Wollten Sie nicht immer schon eine Weltreise machen? An diesem Abend kochen wir kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt.

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Schulküche, Am Schulzentrum 2**
Termin: Mi., 1. Jul. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-060318

Kochen macht Freu(n)de

In geselliger Runde kochen wir sowohl neue als auch bekannte Gerichte. Grundkenntnisse des Kochens können vermittelt werden, daher auch für „Anfänger/-innen" gut geeignet!

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Schulküche, Am Schulzentrum 2**
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-060319

Fisch – heute mal anders

Wir werden Fischfilets braten, dünsten, einlegen oder überbacken. Vorab aber lernen Sie, den Fisch zu filetieren, damit er grätenfrei verzehrt werden kann.

Leitung: **Helmuth Fuchs**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Schulküche, Am Schulzentrum 2**
Termin: Di., 17. März 2015, 18:00–22:30 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-060401

Englisch Grundkurs A1.I

- Nachmittagskurs mit Muße für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Englischkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre und in ihrem eigenen Tempo Englisch lernen möchten.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

Leitung: **Regine Jones**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 16:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 16:15–17:45 Uhr
Entgelt: € 64

151-060402

Englisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Englischkenntnisse auf dem Sprachniveau A1 haben und diese weiter ausbauen und festigen wollen.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 1

Leitung: **Regine Jones**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64





Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Sprachen.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-060403

Englisch Konversationskurs B2

- Abendkurs -

Wir sind ein Personenkreis, der Spaß an englischen Gesprächen und Berichten über alltägliche Dinge und über fremde Länder hat und wir sind stets für neue Themen offen. Dabei möchten wir unsere Englischkenntnisse auffrischen, festigen und erweitern. Dieser Kurs richtet sich somit an Teilnehmer/-innen, die ihre Englischkenntnisse und insbesondere das freie Sprechen aktivieren oder reaktivieren möchten. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Regine Jones**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-060404

Italienisch Auffrischungskurs A2.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen die schon über Grundkenntnisse verfügen: wir lesen, hören und analysieren Texte, aktivieren die Sprache durch Konversation, erweitern und festigen die Grammatik in einfacher und dynamischer Form.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 6

Leitung: **Gianfranco Bono**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 19, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-060405

Russisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Nach dem ersten Kontakt mit Klang und Schrift des Russischen lernen Sie schon früh, sich in formellen und informellen Situationen begrüßen und verabschieden zu können, jemanden nach dem Namen zu fragen, die moderne Laufschrift hilft bei den Ausspracheübungen. Außerdem bietet dieser Kurs einen Einblick in die russische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Jasno! A1 - A2 Russisch für Anfänger, Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527591-1, ab Lektion 1

Leitung: **Lilia Glazkin**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-060406

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Wollen Sie Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit unterhaltsamen Aktivitäten und Spaß? Dieser Spanischkurs ist sehr lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen. Hier lernt man alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Egal ob Sie aus beruflichen Gründen oder für die nächste Spanienreise lernen wollen: ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Leitung: **Iria Crespo Martinez**
Ort: **Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-060407

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die interessiert sind, diese in entspannter Atmosphäre auszubauen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9 ab Lektion 5

Leitung: Peter Mielke
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 10, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-060408

Spanisch Grundkurs A2.VII

- Abendkurs -

¿Quieres ampliar tu vocabulario y mejorar tu español? Este curso es para ti! Vamos a avanzar con el idioma, reforzando la gramática y la conversación. Con actividades interesantes y divertidas.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ca. ab Lektion 12

Leitung: Iria Crespo Martinez
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 28, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 64



EDV NEUE MEDIEN

151-060501

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 7 – WORD und EXCEL 2010

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Anke Lange
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B21 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-060502

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 7 – WORD und EXCEL 2010

Leitung: Michael Koloska
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B21 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-060503

WORD 2010

- Einführungskurs -

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2010". Sie erlernen mit vielen Übungen wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. Formatieren von Zeichen und Absätzen; Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien; Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Leitung: Angelika Rieger
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B20 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68

151-060504

EXCEL 2010

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen und Sortierung der Daten; Diagramme erstellen.

Leitung: Angelika Rieger
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B21 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68



151-060505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones). Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B20 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 21. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, 17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-060506 **NEU!**

Professionell gestalten mit freier Software – digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist auf allen gängigen Betriebssystemen die freie und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. In diesem Einführungskurs lernen Sie in kleinen praktischen Übungen die verschiedenen Möglichkeiten der Fotobearbeitung kennen, wie z. B. ansprechender Zuschnitt, Retusche und Farbkorrekturen. Gestalten Sie Collagen mithilfe verschiedener Freistellungs-, Masken- und Ebenentechniken. Grundlagen in der Bildbearbeitung mit einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Umgang mit Dateien, Fenstertechnik, Grundkenntnisse des eigenen Betriebssystems

Leitung: Anke Lange
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B20 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-060507 **NEU!**

Professionell gestalten mit freier Software – DTP mit Scribus

Werbung muss sein – gleich ob Kleinunternehmer, Verein, kirchliche Einrichtung oder ganz privat. Für ansprechender Flyer, Broschüren und weiterer Druckmedien ist das freie Programm Scribus das Handwerkzeug für die professionelle Gestaltung. Dieser Einführungskurs behandelt die wesentlichen Funktionen zur Erstellung professioneller Publikationen. Grundlagen der Bedienkonzepte und der Arbeitsoberfläche, sowie Typographie und der Umgang mit Grafiken werden in diesem Kurs vermittelt. Anhand kleiner Übungen werden Seitenlayout, Einbinden und Platzieren von Grafiken, Ausdruck und Export in die pdf-Datei erarbeitet. Die Möglichkeit mehrerer Text-Spalten sowie grafikumfließender Text rücken Ihre Projekte in den richtigen Blickwinkel. Vorkenntnisse in Scribus oder einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Grundlagen Betriebssystem

Leitung: Anke Lange
Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B20 PC, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

Bohmte

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bohmte keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Gemeindeverwaltung Bohmte
Bremer Str. 4, 49163 Bohmte

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 8:00–12:00 Uhr
Mo.+Di.: 14:00–16:00 Uhr
Do.: 15:00–18:30 Uhr
Sa.: 9:30–11:30 Uhr



Annett Wienhold
Tel.: (0 54 71) 808-54
Fax: (0 54 71) 808-99
E-Mail: vhs@bohmte.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-070101

Meine Rechte bei Trennung und Scheidung

- Vortrags- und Gesprächsabend -

Eine Fachanwältin für Familienrecht gibt eine Übersicht über die Rechtsfolgen bei Trennung und Scheidung; sie informiert über das elterliche Sorgerecht und gibt Antworten auf folgende Fragen: Wie viel Unterhalt bekomme ich für mich und wie viel für die Kinder? Was geschieht mit den Kindern? Wie ist der Hausrat zu teilen? Was ist Zugewinnausgleich? Wie ist meine Altersvorsorge gesichert?

Leitung: **Astrid Wagner**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-070102

Elternunterhalt: Wann zahlen Kinder für ihre Eltern?

Es ist weitgehend unbekannt, dass auch Kinder ihren Eltern gegenüber unterhaltspflichtig sind. Sicherlich ist in der Praxis der Fall seltener, dass Eltern auf ihre Kinder zugehen und von diesen Unterhalt einfordern oder diesen gar gerichtlich geltend machen. Das Sozialamt tritt zwar vorübergehend in der Notsituation ein, nimmt jedoch grundsätzlich Regress bei den Kindern. Der Kurs soll in die Problembereiche des Elternunterhalts und des Sozialhilferegresses einführen.

Leitung: **Astrid Wagner**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Di., 17. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung





151-070201

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Thema: Rock und Deko

In diesem Kurs werden Grundtechniken gezeigt: Von der Briefecke bis zum Reißverschluss. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung, Verlängerungskabel, Nähzeug, Probestoffe, Schnittmuster und Stoff

Leitung: **Ursula Barkhau**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-070202

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Gestickt werden in vielerlei Techniken z.B. Makramee-, Kreuz-, Richelieu-, Weiß-, Schwälmer-, Ajour-, Hardanger-, Colbert-, Amager-, Myreschka-, Gerstenkorn-, Masuren- und Schwarzstickerei. Alle Grundstiche Briefecken, Hohlsäume, Muster entwerfen und aufzeichnen, Socken mit der Bumerang-, Tomaten-, oder ohne Ferse stricken. Wie wäre es mit einem Möbiusschal, einer gehäkelten Wendemütze? Mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) lassen sich schöne Jacken, Westen stricken und häkeln.

Leitung: **Hedwig Ellermann**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Sa., 14. Feb. 2015, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-070203

Patchwork

Thema: Frühling

Im Kurs wird gezeigt, wie vielseitig Patchwork sein kann. Aus vielen kleinen Stoffteilen entstehen textile Kunstwerke. Mit Fantasie können Sie eine gute Stoffwahl treffen, sodass jedes Teil gelingt. Angefangene Arbeiten können fertig gestellt werden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Rollschneider, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe à 0,50 m

Leitung: **Ursula Barkhau**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Sa., 21. März 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-070204

Tier- und Detailfotografie

Um Tiere in freier Natur zu fotografieren braucht man sehr viel Zeit, Geduld und Erfahrung. Deutlich einfacher ist das Fotografieren von Zootieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung (z. B. Zusammenhang von Zeit und Blende, Wahl der Belichtungsart, Tipps und Tricks für gute Tierfotos, Alternativen zum Stativ u.v.m.) erhalten die Teilnehmer praktische Hinweise zur Wahl des Standortes oder der Perspektive. Die Nachbesprechung findet am 2. Kurstag statt.

Mitzubringen: Digitalkamera mit Zoomobjektiv oder Brennweiten, Speicherkarten, geladene Akkus, Blitzgerät, Stativ und Verpflegung

Leitung: **Jürgen Striewski**
Ort: **Osnabrück, Treffpunkt kurz hinter dem Eingang des Zoos**
Beginn: Sa., 20. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 18:00–21:00 Uhr und Fr., 26. Juni 2014, 18:00–21:00 Uhr, Schulzentrum Bohmte, Schulstraße 7
Entgelt: € 32,50

151-070205

Farb- und Typberatung

Sie erfahren, welche Farben und Frisuren Ihnen schmeicheln, welches Make-up für Sie günstig ist und welche Schnitte Ihre Figur vorteilhaft aussehen lassen. Es wird eine individuelle Farbkarte erstellt.

Leitung: **Silvia Zschockelt**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

EINZELVERANSTALTUNGEN

mit einem **Entgelt unter € 10** werden in der Regel im Rahmen einer Tages-/Abendkasse abgerechnet. Das Entgelt wird von Mitarbeitern der VHS in bar entgegengenommen. Es wäre hilfreich, wenn Sie den Betrag passend bereithalten würden.





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-070301



Grundlagen des Golfsports

Schwerpunkt ist das Erlernen der unterschiedlichen Golftechniken (Putten, Chippen, Pitchen, Bunkerspiel, Lange Schläge, Hölzer) auf der Driving Range und dem Übungsbereich der Golfanlage. Ziel ist es, die Teilnehmer soweit vorzubereiten, dass sie in Zukunft eigenständig auf dem Golfplatz spielen können. Eventuell ist dafür ein Anschlusskurs nötig. Im Preis sind die Übungsbälle, Leihschläger und alle weiteren Nutzungsgebühren enthalten.

Leitung: **Hans-Christian Vernekohl**
Ort: **Bohmte, Golfclub, Ahrenshorster Kirchweg 3**
Beginn: Sa., 9. Mai. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Sa., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 130; keine Ermäßigung



151-070302

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi – Qi Gong

„Heilende Bewegung"

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verfolgen das Ziel, den Menschen körperlich, geistig, seelisch zu stärken und zu harmonisieren. So aktiviert das Tai Chi – Qi Gong alle Sehnen, Muskeln sowie Bänder, fördert die allgemeine Entspannung und führt zur inneren Ruhe. Im Kurs werden die medizinischen Tai Chi – Qi Gong Formen vorgestellt und geübt, in Verbindung mit Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: **Annette Eilers**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-070303

Aqua-Jogging

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein umfassendes Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Bei gesundheitlichen Vorbelastungen fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt.

Leitung: **Eleonora Gambera**
Ort: **Bohmte, Hallenbad, Jahnstraße**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:45–10:30 Uhr
Entgelt: € 28 zzgl. Eintritt (€ 30), am 1. Abend an der Hallenbadkasse zu entrichten; keine Ermäßigung

151-070304

Wassergymnastik

Wie jede andere körperliche Aktivität ist Wassergymnastik zum einen ein Mittel, um sich elastisch und fit zu halten. Darüber hinaus wird sie bei Beeinträchtigungen eingesetzt wie Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen und Wirbelsäulensyndromen. Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung in Hüft- und Kniegelenken, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur. Bei gesundheitlichen Vorbelastungen fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt.

Leitung: **Eleonora Gambera**
Ort: **Bohmte, Hallenbad, Jahnstraße**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 28 zzgl. Eintritt (€ 30), am 1. Abend an der Hallenbadkasse zu entrichten; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-070305

Vegetarisch Kochen

Fleischlos glücklich!

Die vegetarische Küche bietet vielseitige, gesunde und genussvolle Kost. In diesem Kurs kochen wir vor allem vegetarische Rezepte, in denen Eier (Ovo) und Milchprodukte (Lacto) mit verwendet werden. Verschiedene Rezepte fürs ganze Jahr stehen auf dem Programm, zum Beispiel gebackene Käseknödel, pikanter Gemüsekuchen, Lauchquiche, mexikanische Lasagne u.a.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Küche, Schulstraße 7**
Termin: Mi., 18. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-070306

Fischrezepte a la carte

Dass Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen günstig für unsere Gesundheit sind und positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben, ist schon lange erforscht. Sogar übersteigerte Stressreaktionen können durch Omega-3-FS abgeschwächt werden. Wir bereiten gebackene, gebratene sowie auch kalte Hauptgerichte zu, beispielsweise Räucherforellen-Tarte, Spargel-Lachs-Quiche, bunten Fisch-Gulasch, Bismarckherings- und Matjessalat u.a.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Küche, Schulstraße 7**
Termin: Mo., 23. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-070307

Cholesterinarm kochen – überraschend lecker!

Viele Menschen haben heutzutage einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit ausgewogener Mischkost und durch eine gute Auswahl an richtigen Nahrungsfetten wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme Speisen, die vielleicht bald zu Ihren Lieblingsrezepten zählen werden, z. B. Spargeltörtchen, Lachsküchlein, Zitronenhähnchen, Grießklößchen mit Kirschkompott, Käsekuchen mit Apfel und Schollenfilet – um nur einen Teil zu nennen.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Küche, Schulstraße 7**
Termin: Mi., 3. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung





Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-070701

Deutsch Grundkurs A1

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache erwerben möchten. Die Beherrschung des lateinischen Alphabets wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, Klett; ISBN 978-3-12-606025-7

Leitung: **Ursula Wilms**
Ort: **Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 17:15–18:45 Uhr
Entgelt: € 49



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-070401 **NEU!**

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre die Grundzüge der spanischen Sprache kennen. Sofort lernen Sie aktiv zu sprechen und bald wird Ihnen vieles nicht mehr „Spanisch" vorkommen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: Peter Mielke
Ort: Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64





EDV NEUE MEDIEN

Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Essen, Bohmte** und **Ostercappeln** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle BAD ESSEN finden Sie die Angebote

- **151-010501** Der Umgang mit dem PC
- **151-010502** Texte, Tabellen und mehr mit **Office 2010 –** Powerkurs fürs Alltägliche
- **151-010503** Präsentieren mit **POWERPOINT 2010**
- **151-010504** **Internet –** Einsteigerkurs
- **151-010505** Erste Schritte am eigenen **Smartphone** (Android)
- **151-010506** Grundkurs **digitale Fotografie** mit Exkursion

Auf den Seiten der Außenstelle OSTERCAPPELN finden Sie die Angebote

- **151-160501** Einführung in **WINDOWS** und **WORD**
- **151-160502** **Internet –** Einsteigerkurs

151-070501

PC im Haus – was nun?

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Bohmte, Schulzentrum, EDV-Raum, Schulstraße 7
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-070502

PC im Haus – was nun?

- Wochenendseminar -

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Bohmte, Schulzentrum, Schulstraße 7
Beginn: Fr., 8. Mai. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-070503

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WORD und EXCEL

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Anke Lange
Ort: Bohmte, Schulzentrum, EDV-Raum, Schulstraße 7
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-070504 

Professionell gestalten mit Freier Software – digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist auf allen gängigen Betriebssystemen die freie und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. In diesem Einführungskurs lernen Sie in kleinen praktischen Übungen die verschiedenen Möglichkeiten der Fotobearbeitung kennen, wie z. B. ansprechender Zuschnitt, Retusche und Farbkorrekturen. Gestalten Sie Collagen mithilfe verschiedener Freistellungs-, Masken- und Ebenentechniken. Grundlagen in der Bildbearbeitung mit einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Umgang mit Dateien, Fenstertechnik, Grundkenntnisse des eigenen Betriebssystems

Leitung: Anke Lange
Ort: Bohmte, Schulzentrum, EDV-Raum, Schulstraße 7
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-070505 

Professionell gestalten mit Freier Software – DTP mit Scribus

Werbung muss sein – gleich ob Kleinunternehmer, Verein, kirchliche Einrichtung oder ganz privat. Für ansprechende Flyer, Broschüren und weitere Druckmedien ist das freie Programm Scribus das Handwerkzeug für die professionelle Gestaltung. Dieser Einführungskurs behandelt die wesentlichen Funktionen zur Erstellung professioneller Publikationen. Grundlagen der Bedienkonzepte und der Arbeitsoberfläche, sowie Typographie und der Umgang mit Grafiken werden in diesem Kurs vermittelt. Anhand kleiner Übungen werden Seitenlayout, Einbinden und Platzieren von Grafiken, Ausdruck und Export in die pdf-Datei erarbeitet. Die Möglichkeit mehrerer Text-Spalten sowie grafikumfließender Text rücken Ihre Projekte in den richtigen Blickwinkel. Vorkenntnisse in Scribus oder einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Grundlagen Betriebssystem

Leitung: Anke Lange
Ort: Bohmte, Schulzentrum, EDV-Raum, Schulstraße 7
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

Bramsche

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bramsche keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

VHS-Außenstelle
Bramsche
Jägerstraße 23, 49565 Bramsche, Fax: (0 54 61) 6 19 62

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:
Mo.-Do.: 8:00–16:00 Uhr
Fr. 8.00–12:00 Uhr

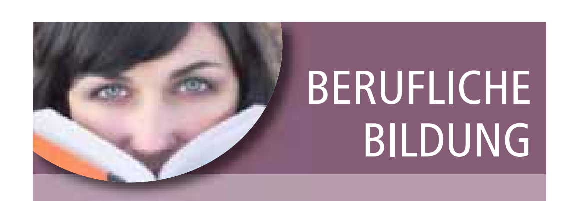


Anita Sutthoff
Tel.: (0 54 61) 703-243
anita.sutthoff@stadt-bramsche.de



Angeline Clements
Tel.: (0 54 61) 703-242
angeline.clements@stadt-bramsche.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



BERUFLICHE BILDUNG



Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

151-081201 **NEU!**

Bewerbungstraining mit Mariam Njie

Sie planen eine berufliche Veränderung, möchten den Wiedereinstieg ins Berufsleben wagen oder sind Berufseinsteiger? Dieses praxisnahe Wochenendseminar bereitet Sie optimal auf Ihren Bewerbungsprozess vor. Sie erhalten Information von der Stellenanzeige über die schriftliche Bewerbung (inklusive Praxisbeispielen) und das erfolgreiche Vorstellungsgespräch bis zum Vertragsabschluss. Das Seminar wird mit einem Einblick in die relevanten Rechtsgrundlagen abgerundet.

Leitung: **Mariam Njie**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 65



JUNGE VHS

151-081101

Das Lernen lernen Leichter und erfolgreicher Lernen

für Schüler ab 10 Jahren

Erfolg beim Lernen hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit dem Lernstoff umgehen zu können. Im Kurs werden verschiedene Lern- und Arbeitstechniken vermittelt. Die Themen: Hausaufgaben, Organisation der Lernarbeit, Arbeitstechniken zur Informationsaufnahme, Klassenarbeiten, Motivation, Umfeld des Lernenden, Präsentation/Referat. Der Kurs soll in entspannter Atmosphäre, z.T. spielerisch die wesentlichen Lerninhalte vermitteln. Herzlich willkommen sind Schüler/-innen ab 10 Jahren.

Mitzubringen: Pausenbrot und Getränke

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-081102

Gesucht: Junge Nachhilfelehrer

für Jugendliche ab 16 Jahren

Bist du in einem Schulfach besonders gut und möchtest mehr Sicherheit bekommen, anderen Schülerinnen und Schülern etwas beizubringen? Wolltest du schon immer dein Taschengeld durch Nachhilfe geben aufbessern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst du, wie du anderen schwierige Lerninhalte einfach erklärst und welche Strategien es für entspanntes Lernen gibt.

Mitzubringen: Pausenbrot und Getränke

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 7. März 2015, 10:00–15:15 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

EINZELVERANSTALTUNGEN

mit einem **Entgelt unter € 10** werden in der Regel im Rahmen einer Tages-/ Abendkasse abgerechnet.

Das Entgelt wird von Mitarbeitern der VHS in bar entgegengenommen. Es wäre hilfreich, wenn Sie den Betrag passend bereithalten würden.

151-080230

Wir bauen einen Nistkasten

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir unter fachkundlicher Anleitung einen Nistkasten für unseren Garten bauen und mit bunten Farben gestalten.

Das Material wird gestellt.

Ort: **Bramsche, Kreativoase, Am Wasserturm 6**
Termin: Sa., 14. März 2015, 14:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

151-080231

Holzwerkstatt

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Sägen, hämmern, schnitzen, schmirgeln: unter fachkundlicher Anleitung erlernen Kinder den Umgang mit Werkzeug und Naturmaterialien. Sie können experimentieren, nach eigenen Vorlagen werken und die schönsten Dinge fertigen.

Das Material wird gestellt.

Ort: **Bramsche, Kreativoase, Am Wasserturm 6**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 14:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

151-080301

Spielend entspannen

Ein besonderer Spielenachmittag für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Ich entführe euch in eine andere Welt: Durch Yoga, Klanggeschichten und Phantasiereisen stelle ich verschiedene Entspannungstechniken vor, die im Alltag helfen können, mit Stress und Ärger besser umzugehen. Dafür basteln wir Ruhetrommeln. – Wie fühlt es sich an, nicht sehen zu können? Wir werden Dinge ertasten, mit verbundenen Augen Ton bearbeiten, Gerüche erkennen, knifflige Rätsel lösen und vieles mehr. Freut euch auf diesen etwas anderen Nachmittag voller Überraschungen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Leitung: **Claudia Hüner**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 14:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten (ca. € 3); keine Ermäßigung



151-080305

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

nach den Methoden des WenDo
für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Kennst Du das? Dass Dein Bruder Dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? In den Schwitzkasten genommen zu werden? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und? Willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du Dich zu wehren und alles Dir Mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig!

Mitzubringen: warme Socken, Sportkleidung, einen fest verpackten Schlafsack o. ä.

Leitung: **Margarete Engelhardt-Peters**
Ort: **Bramsche, Turnhalle Meyerhofschule, Meyerhofstraße**
Termin: Sa., 30. Mai 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung



EINZELVERANSTALTUNGEN

mit einem **Entgelt unter € 10** werden in der Regel im Rahmen einer Tages-/Abendkasse abgerechnet.

Das Entgelt wird von Mitarbeitern der VHS in bar entgegengenommen. Es wäre hilfreich, wenn Sie den Betrag passend bereithalten würden.

151-080302

Vogelkundliche Führung

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir unter fachlicher Anleitung die Vogelwelt in den Haseniederungen erkunden. Wir beobachten zahlreiche Vogelarten an ihren Nistplätzen und lauschen ihrem Gesang. Außerdem lernen wir die Artenvielfalt kennen und bei einem Blick durchs Fernglas auch bestimmen.

Leitung: Jürgen Christiansen
Ort: Alfhausen, Biologische Station Haseniederung, Alfseestr. 291
Termin: Mo., 20. Apr. 2015, 16:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 7,50 zzgl. Materialkosten (ca. € 2); keine Ermäßigung

151-080303

Nachtwanderung durch den Engter Wald

für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Den Wald – dunkel und spannend – mit allen Sinnen erleben. Auf den Spuren von nachtaktiven Tieren und „unheimlichen Geräuschen", die einen ganz natürlichen Ursprung haben, werden wir im Dunkeln durch den Wald streifen und dabei spannende Entdeckungen machen.

Das Entgelt bezieht sich auf die Teilnahme eines Kindes in Begleitung eines Erwachsenen.

Mitzubringen: wetterfeste Bekleidung und Schuhe

Leitung: Günter Ballmann
Treffpunkt: Bramsche-Engter, Parkplatz gegenüber Engter Kirche
Termin: Fr., 24. Apr. 2015, 20:00–22:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-080304

Bienenstockführung

für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Wie sieht es im Inneren eines Bienenkastens aus? Wie wird Honig eigentlich gemacht und welche Gefahren lauern auf eine Biene? Diese und weitere Fragen wird euch der Imker Werner Ballmann bei einer Führung durch seinen Bienenstand beantworten. Die Führung richtet sich an Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Leitung: Werner Ballmann
Ort: Bramsche, Am Eikrode 6
Termin: Do., 21. Mai 2015, 15:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



151-080306

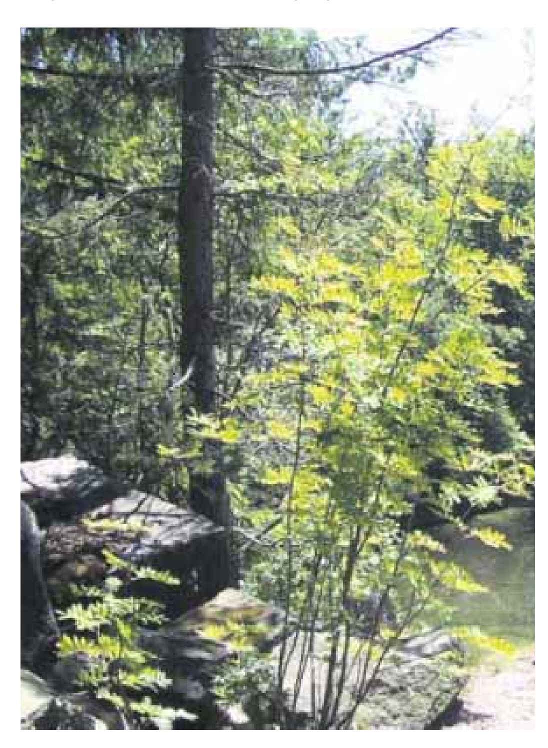
Den Wald erleben

für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Unser Wald ist ein ganz besonderer Lebensraum. Unzählige Tiere und Pflanzen haben hier ihr Zuhause und können sich entfalten und vermehren. Auf diesem Spaziergang durch den Wald in Engter werden viele Erklärungen und Informationen zum großen Lebensraum Wald gegeben. Bitte regenfeste Schuhe und entsprechende Bekleidung anziehen.

Das Entgelt bezieht sich auf die Teilnahme eines Kindes in Begleitung eines Erwachsenen.

Leitung: Günter Ballmann
Treffpunkt: Bramsche-Engter, Parkplatz gegenüber Engter Kirche
Termin: So., 7. Jun. 2015, 14:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-080501

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 25. März 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 9:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

151-080502

Kids und Bits – Spaß am Computer

Ferienkurs für Kinder der 4. bis 6. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 10 und 13 Jahren, die noch keine bzw. nur geringe EDV-Kenntnisse haben. Auf spielerische Art soll den Kindern anhand von kindgerechter Software der Umgang mit dem Computer näher gebracht werden. Hierbei werden WINDOWS, WORD und PAINT eingesetzt. Der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränke

Leitung: Wolfgang Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 28. März 2015, 10:00–15:15 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

151-080503

POWERPOINT für Kids Vorträge super gestalten

Kurs für Schülerinnen und Schüler

Das Programm POWERPOINT aus dem MS Office Paket kann Euch helfen, Vorträge und Referate für Schule oder Verein zu gestalten. In diesem Seminar lernt Ihr den Umgang mit POWERPOINT, erstellt Folien und fügt Texte, Cliparts, Grafiken und Tabellen ein. Zum Einsatz kommt die POWERPOINT Version 2013.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränke

Leitung: Wolfgang Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



151-080101

Geschichte des Kirchspiels Engter

Der Arbeitskreis führt die Erarbeitung der Geschichte des Kirchspiels Engter fort. Geplant ist eine Veröffentlichung in Buchform. Die Ereignisse und enormen Veränderungen nach 1945 werden zusammengetragen auch mit Gegenüberstellung von alten und neuen Fotos.

Leitung: Christa Brüggemann
Ort: Engter, Grundschule, Schleptruper Kirchweg 27
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Di., 20:00–22:15 Uhr
entgeltfrei

151-080102

Vereinsrecht für Funktionsträger und Mitglieder

- Vortrag -

Was passiert, wenn im harmonischen Vereinsleben Probleme auftreten und sich Fragen über die Rechte und Pflichten oder über eine etwaige Haftung der Vereinsorgane oder der Mitglieder ergeben? Dieser Vortrag gibt Antworten auf diese und weitere Fragen des Vereinslebens von der Gründung bis zur Beendigung des Vereins. Sie erhalten Auskunft über die Funktion der Satzung, der Mitgliederversammlung und der Vereinsorgane und erfahren, welche rechtlichen Grundlagen für Ihre Tätigkeit im Verein maßgeblich sind.

Leitung: Heinz J. Eilermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 28. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-080103

Vererben und Erben

Grundwissen zur Nachlassregelung

Circa 95 % der privat verfassten Testamente sind fehlerhaft und unvorteilhaft abgefasst. Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem sachlicher Kenntnisse. Ein Rechtsanwalt gibt einen Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der Nachlassregelung, insbesondere stellt er folgende Themen dar: Die gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Testament und Erbvertrag, Schenken statt Vererben, Nicht eheliche Lebensgemeinschaft und Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Leitung: Rainer Muth
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-080104

Erbrecht für junge Familien – ein wichtiges Thema!

- Vortrag -

Sie befinden sich in der Lebensphase der Familiengründung, haben gebaut oder Wohneigentum gegründet, der Nachwuchs stellt sich ein. Gerade jetzt stellt sich vielen Menschen die Frage: „Was passiert im Fall meines plötzlichen Todes? Wer erbt? Welche gesetzlichen Erbregelungen gibt es? Wie kann ich testamentarisch meine Familie absichern und die Vermögensnachfolge nach meinen Vorstellungen regeln?" Auf diese und weitere Fragen rund um das Erbrecht gibt der Vortrag umfassende Antworten.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 12. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-080105

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

- Vortrag -

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich als Kind Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist? Diese und weitere Frage, die im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenheim" stehen, werden an diesem Abend besprochen.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Mo., 9. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-080106

Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

- Vortrag -

Für erwachsene Menschen, die auf Grund einer psychischen Erkrankung, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre persönlichen Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln können, hat der Gesetzgeber das Instrument der rechtlichen Betreuung geschaffen (§ 1896 ff BGB). Ein rechtlicher Betreuer wird durch das jeweils örtliche Amtsgericht bestellt und ist für vorher entsprechend festgestellte regelungsbedürftige Aufgabenbereiche für den zu betreuenden Menschen zuständig. Jeder Erwachsene hat die Möglichkeit, für den Fall seiner eigenen zukünftigen Handlungsunfähigkeit im Vorfeld Vorsorge zu treffen. Dies kann durch eine Vorsorgevollmacht als auch durch eine Betreuungsverfügung geschehen. In einer Patientenverfügung können Sie Ihre Vorstellungen für eine medizinische Behandlung – insbesondere für die letzte Lebensphase – schriftlich äußern.

Leitung: **Wolfgang Birke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 19. März 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 3; keine Ermäßigung

151-080107

Abschied mit Scheinen?

Kündigung und Abfindung

Ein Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung, Befristung und Auflösungsvertrag. Er gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, um die vielfältigen Fragen besser lösen zu können, die hier auftreten. Ferner gibt er rechtliche Tipps zu folgenden Themen: Urlaub, Krankheit, Teilzeitarbeit, Abfindungen und Arbeitslosengeld.

Leitung: **Rainer Muth**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 12. Mai 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-080108 **NEU!**

Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standardmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrages zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien ergeben.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 12. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-081103

Trauerbewältigung bei Verlusten

Die vielen Gesichter der Trauer

Im Laufe eines Lebens geht der Mensch durch viele Situationen, in denen er Verluste erleidet und dadurch Trauer empfindet, sei es durch den Verlust der Gesundheit oder durch den Tod eines nahen Menschen. In solchen Momenten geraten wir in eine emotionale Krise. Viel zu schnell wird der Trauernde von seinem Umfeld aufgefordert, zur Tagesordnung zurückzukehren. Trauerarbeit hingegen hilft, das Erlebte aufzuarbeiten und den erlittenen Verlust als Teil des Lebens zu begreifen.

Leitung: **Kerstin Kohne**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 26. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-081104

Mein Leben – Bilanz ziehen und neue Wege finden

Ressourcen und Ziele

Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Lebenssituation? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorbeizieht? Denken Sie manchmal, Sie „werden gelebt"? Sie möchten etwas ändern, wissen aber nicht recht was? Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich selbst. Reflektieren Sie Ihre Lebenssituation und werden Sie sich Ihrer Ressourcen und Ziele bewusst. Inhalte: Was ist und bedeutet Erfolg für mich? Was treibt mich an? Was sind meine Ressourcen und wie nutze ich Sie?

Leitung: **Sabine Wagner**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 5. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 26

151-081105

Denke gut und schöpfe Mut

- Vortrag -

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Zwar können uns die Umstände des Lebens manchmal arg zu schaffen machen; dennoch liegt es an unseren Bewertungsmaßstäben, wie wir damit umgehen. Das fördert Zielklarheit durch motivierende Lebensperspektiven. Entscheidend hierfür sind „die 4 Grundpfeiler für ein gelingendes Leben"; denn aus deren Vernachlässigung resultieren die meisten Irritationen und Probleme. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, diese Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter zu gestalten.

Leitung: **Otto Pötter**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 2); keine Ermäßigung

151-081106

Ein bisschen Frieden – statt sich wieder einmal zu ärgern

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe?" Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Mi., 11. März 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-081107

Entrümpeln Sie Ihren Kopf – Wie beruhige ich meine Gedanken?

Wege zur Gedankendisziplin

Man macht sich immer wieder Sorgen, wälzt Probleme und kann einfach nicht abschalten. Man liegt abends wach im Bett und die Gedanken kreisen und kreisen. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen können. Sie lernen Mechanismen und Regeln kennen, denen unsere Gedanken unterliegen, welche Wirkungen Gedanken haben und wie sie verändert werden können. Schöpfen Sie dadurch mehr Energie, Kraft und Lebensqualität.

Mitzubringen: DIN-A4-Schreibblock, Schreibutensilien

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 29. Mai 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





151-080201

Poesiewerkstatt

Eingeladen sind alle, die Freude am Umgang mit Sprache haben und in gereimter oder ungereimter Form ihren Empfindungen und Gedanken in schriftlicher Form Ausdruck verleihen möchten.

Weitere Termine: 23. Feb., 2., 16., 23. März und 13. Apr. 2015

Leitung: Thomas Kaes
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 42

151-080202

Literatur-Stube

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne lesen und mit anderen über das Gelesene sprechen möchten. Im Mittelpunkt soll dabei nicht die gehobene Literatur stehen, sondern belletristische Bücher, die auf den Bestsellerlisten großer Buchverlage zu finden sind. Eine Buchauswahl wird gemeinsam am ersten Abend im Kurs getroffen.

Weitere Termine: 25. Feb., 11. März, 15. und 29. Apr. 2015

Leitung: Thomas Kaes
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 35

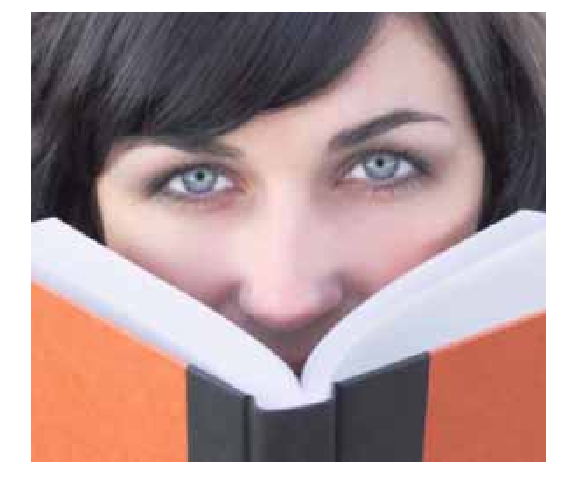
151-080203

Ein Buch schreiben und gestalten

Expertenratschläge für Autoren/-innen

Aus einer Schreibidee, einem Manuskript ein Buch werden lassen, darum geht es in diesem Kurs. Behandelt werden: Schreibidee, Thema, Schreibmotivation, Schreibpraxis, Spannungsbogen, Erzählform, Schreibblockaden, Dialoge, Texteingabe, Titel, Gestaltung, Buchumfang, Verlag, Auflage, Druck, Budget. Das eigene Buchprojekt wird inhaltlich, gestalterisch und von seiner wirtschaftlichen Seite her behandelt. Die Autorin und Mediengestalterin Maria Brune stellt Buch-Gestaltungen vor.

Leitung: Wolfgang Hesse
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 32 zzgl. Materialkosten (ca. € 5)



151-080204

Coaching für Autoren

Individuelles Training für Erfolg im Buchmarkt

Autoren/Autorinnen können zum Markterfolg ihres Buches wesentlich beitragen. Erfolgsfaktoren sind: Kommunikationsfähigkeit, soziale Vernetzung und Eigenmarketing in den Sozialen Medien im Internet. Die Vorstellung des neuen Buches kann als Event am passenden Ort mit einer spannenden Moderation gestaltet werden. Im Seminar werden für Autorin/Autor umsetzbare Wege aufgezeigt und erörtert. Der Seminarleiter bringt seine praktischen Erfahrungen in der Buchvermarktung ein.

Leitung: Wolfgang Hesse
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 32 zzgl. für Seminarunterlagen (ca. € 10)

151-080205

Acrylmalerei – realistisch malen

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Das Malen mit Acrylfarben wird immer beliebter. Es ist eigentlich kaum verwunderlich, denn Acrylfarben sind als Malmedium universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Ihre Anwendung erstreckt sich vom zarten Lasieren bis hin zum reliefartigen Schichten.

Mitzubringen: Bleistifte und Radiergummis, Acrylmalblock, (z.B. von Hahnemühle 36x48 oder größer), Acrylfarben und Pinsel, Wasserglas, Arbeitskleidung

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 75 zzgl. Materialkosten

151-080206

Ölmalerei – realistisch malen

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Kaum eine Maltechnik eröffnet so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie die Ölmalerei. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Anfänger/-innen, die sich mit der Technik der Ölmalerei vertraut machen möchten, als auch an jene, die bereits Erfahrungen besitzen. Der realistische Malvorgang wird in der Schritt-für-Schritt-Methodik erläutert. Auch eigene Themen und Ideen werden unter Anleitung umgesetzt.

Mitzubringen: vorhandene Ölfarben, Pinsel, Leinwände, Paletten usw.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 75 zzgl. Materialkosten

151-080207

Lust auf Farben

Malen mit Aquarell- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir unter Anleitung die Vielfalt der malerischen Techniken und Möglichkeiten kennen oder vertiefen lernen. Bildideen finden und lernen, diese inhaltlich wie handwerklich zu realisieren sind Ziele unserer Arbeit. Dazu gehört auch, Neigungen und Fähigkeiten aufzuspüren, auszuprobieren und weiterzuentwickeln, zu eigenem Ausdruck und zu eigener Bildsprache zu gelangen.

Wir arbeiten wahlweise mit Aquarell- oder Acrylfarben, auch das Gestalten mit Pastellkreiden ist möglich.

Mitzubringen: Aquarellfarben und -block (A4), Aquarellpinsel oder Acrylmalblock/kleinen Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Zeichenutensilien und Wasserglas

Leitung: Paul Wessler
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 70

151-080208

Das Vormittags-Atelier

Zeichnen und Malen nach Herzenslust

So bringen Sie Farbe und gute Laune in den Vormittag! Hier hat jeder die Möglichkeit, den Tag mit künstlerischen Aktivitäten und verschiedenen Stilmitteln zu beginnen. Zeichnen und malen Sie das, worauf Sie gerade Lust haben. Sie können mit trockenen Materialien (z. B. Bleistift, Kohle) oder nassen Materialien (z.B. Aquarell oder Acryl) arbeiten. In jedem Fall erhalten Sie wertvolle Tipps und Anleitungen, die Ihnen bei Ihrer Weiterarbeit zu Hause helfen sollen.

Mitzubringen: Ihre Materialien, die Sie zum sofortigen Arbeiten benutzen möchten. Ebenso Bildvorlagen, Urlaubsfotos, Schreibmaterialien, Lappen, Zeitungspapier und Pausenverpflegung. Begleitendes Unterrichtsmaterial kann für € 4 erworben werden.

Weitere Termine: 21. März, 18. April, 30. Mai und 20. Juni 2015

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 50

151-080209

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Gestickt werden in vielerlei Techniken z. B.: Makramee-, Richelieu-, Kreuz-, Hardanger-, Weiß-, Schwälmer-, Ajour-, Myreschka-, Amager-, Gerstenkorn-, Masuren und Schwarzstickerei. Alle Grundstiche, Briefecken, Hohlsäume, Muster entwerfen und aufzeichnen, Socken mit der Bumerang-, Tomaten- oder ohne Ferse stricken. Wie wär's mit einem Möbiusschal oder einer gehäkelten Wendemütze? Mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) lassen sich schöne Jacken, Westen stricken oder häkeln.

Mitzubringen: Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 8:30–10:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-080210

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 10:45 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 10:45–13:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-080211

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 7. März 2015, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-080212

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 8:30–10:45 Uhr
Entgelt: € 36

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten.
Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit.
E-Mail an vhs@LKOS.de.

151-080213

Mützen häkeln im Boshi-Style

Eine Mütze in dieser Technik herzustellen ist recht einfach. Sie wird in einem Stück gehäkelt. Individuelle Ideen können verwirklicht werden. Erklärungen, Anregungen und viele nützliche Tipps helfen und zeigen, wie die gehäkelte Lieblingsmütze gefertigt werden kann. Falls Sie eine Beschreibung zu Hause haben, mit der Sie nicht zurechtkommen, können Sie diese auch gerne mitbringen. Die Stärke der Häkelnadel richtet sich nach der Stärke der Wolle. Je dicker die Wolle ist, desto mehr Wolle wird benötigt, da die Lauflänge kürzer ist. Grundkenntnisse im Häkeln sind Voraussetzung.

Mitzubringen: 100–200 g Wolle (evtl. doppelt nehmen) sollte nicht unter der Nadelgröße 6 liegen, eher höher passende Häkelnadel, Schere und Stick- oder Stopfnadel

evtl. passende Wollreste

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung



151-080214

Filzen

Alte Technik – neues Handwerk

Die Verarbeitung von unversponnener Wolle mit Hilfe dieser frühen, textilen Technik wollen wir uns zunutze machen und durch „Filzen" und „Walken" je nach Wunsch und Zweck kreativ und individuell gestaltete Gegenstände herstellen. Wärmende Pantoffeln oder bequeme Sitzkissen, Taschen, Hüte oder gestaltete Schmuck- und Dekostücke.

Mitzubringen: ein altes Laken oder ähnlich großes Tuch, je ein Hand- und Geschirrtuch sowie eine Strohmatte oder ein Bastrollo

Leitung: **Ulrike Kinzl**
Ort: **Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6**
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten (ca. € 5); keine Ermäßigung

151-080215

Hosentaschen-Galerie

Kostbarkeiten im Miniaturformat

Hier haben Sie die Möglichkeit, kunstvoll gestaltete Lesezeichen anzufertigen, die Sie an Ihren Sonnenuntergang im Urlaub, an gefundenes Strandgut (z. B. Muscheln) oder andere Entdeckungen im Alltag erinnern. Schaffen Sie sich einen kleinen Spaziergang durch Ihr Leben, indem Sie diese Miniaturlesezeichen mit Fotos, gezeichneten Motiven oder kalligraphischen Texten bereichern. Somit entstehen kleine Kunstwerke und ein Mini-Archiv zum Erinnern und Verschenken.

Unterrichtsbegleitende Materialien können im Kurs erworben werden.

Weitere Termine: 19. Feb., 5. und 12. März 2015

Mitzubringen: Farbige Kartons (ca. DIN A4), Schreib- und Bastelutensilien, Zeichentusche, Lappen, kleine Fotos, Pausenverpflegung

Leitung: **Diethelm Schäfer**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 30

151-080216

Dekorationen aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Frühlings- und Osterzeit herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: eine Rosenschere, ein scharfes Taschenmesser

Leitung: **Günter Ballmann**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (ca. € 25)

151-080217

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

Der Kurs soll in das bildhauerische Bearbeiten von Sandstein einführen. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und z.T. durch seine feinen Maserungen zu abstrakten oder figürlichen Gestaltungen an.

Aus Speckstein lassen sich durch Raspeln, Feilen und Schmirgeln schöne, sanft glänzende Formen herausarbeiten.

Leitung: **Rolf Brüning**
Ort: **Bramsche, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4**
Beginn: Sa., 16. Mai 2015, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

151-080218

Perlenschmuck selbst entwerfen

Perlen-Workshop

Ob Ketten oder Armbänder für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Eine große Auswahl an Perlen, sowie die entsprechenden Materialien stehen auch zur Verfügung. Die Kosten für die zu verarbeitenden Materialien übernehmen die Teilnehmer im Kurs, da sie sich aus den ausgewählten Perlen und Materialien ergeben. Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin mitgebracht.

Mitzubringen: Wenn vorhanden: Perlennadel, Schere, Unterlage (Filz oder ein St. Teppichboden) und evtl. Lesebrille

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-080219

Gitarrenkurs für Erwachsene

- Anfängerkurs -

Sie wollten es eigentlich schon immer einmal lernen – das Gitarre spielen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Gitarrenspielens kennen – einfaches Melodienspiel und erste Akkorde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: eine Gitarre

Leitung: **Peter Krutzki**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-080220

Gitarrenkurs für Erwachsene

- Fortsetzungskurs -

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses. Er ist auch geeignet für Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Mitzubringen: eine Gitarre

Leitung: **Peter Krutzki**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-080221

Orientalischer Tanz

- Schnupperworkshop -

Dieser Workshop richtet sich an Anfängerinnen, die den Orientalischen Tanz kennen lernen und ausprobieren möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Bewegungen und Grundfiguren des orientalischen Tanzes zu erlernen.

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein Tuch für die Hüfte

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 7. Feb. 2015, 14:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-080222

Orientalischer Tanz

- Abendkurs für Neueinsteigerinnen -

Dieses Angebot richtet sich an Anfängerinnen, die den orientalischen Tanz kennenlernen und ausprobieren möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Bewegungen und Grundfiguren des orientalischen Tanzes zu erlernen. Am letzten Kursabend wird eine kleine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein Tuch für die Hüfte

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 30



151-080223

Line Dance für Anfänger

Ein typisch amerikanischer Country- und Westerntanz

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit und ist ein idealer Ausdauersport. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo", aber mit Anderen und zu allen möglichen Rhythmen.

Leitung: **Rosi Schäfer**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-080224

Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, um diesen idealen Ausdauersport zu betreiben.

Leitung: **Markus Schäfer**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-080225

Foto-Abenteuer-Ausflug: Cloppenburg

Nicht nur gegen Langeweile, sondern auch gegen langweilige Fotos haben wir etwas. Deshalb werden wir uns nach einer kurzen Einführung am Montag, 9. März 2015 am darauffolgenden Sonntag zu einer Exkursion auf den Weg nach Cloppenburg machen, um uns mit den jahreszeitlich außergewöhnlichen Merkmalen und Eigentümlichkeiten diese Ortes auseinanderzusetzen. Es werden verschiedene fotografische Möglichkeiten ausprobiert und unkonventionelle Fotothemen hinzugezogen. Voraussetzung: Neugier, Teamgeist und Lust am Experimentieren. Begleitendes Unterrichtsmaterial kann erworben werden. Benzinkosten werden anteilig erhoben.

Wünschen Sie weitere Auskünfte, so erreichen Sie den Dozenten unter Tel. (0 15 77)1 72 82 44

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), Pausenverpflegung.

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine,
Mo., 18:30–20:45 Uhr (Vorbereitungstreffen),
So., 14. März 2015, 9:00–14:00 (Ausflug) und
Mo., 23. März 2015, 18:30–20:45 Uhr
(Nachbereitung)
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten (ca. € 4)
und Benzinkosten

151-080226

Schule der praktischen Fotographie

Feuerwerk der Farben

Wenn nicht jetzt – wann dann? So könnte man die Einladung in das Blumen- und Pflanzenparadies Igel in Engter verstehen. Hier jedenfalls findet das Farbfeuerwerk des Frühlings statt und alle Fotobegeisterten sind dazu herzlich eingeladen. Unter Anleitung eines fachkundigen Dozenten erfahren Sie u. a. mehr über Bildkompositionen, außergewöhnliche Blickwinkel, Einstellungstechniken bei Nahaufnahmen und Tipps bei Gegenlichtaufnahmen. Jede Art von Kamera kann benutzt werden.

Begleitendes Unterrichtsmaterial kann erworben werden.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), Pausenverpflegung

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 11. Mai 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo., 18:30–20:45 Uhr (Vorbereitung),
So, 17. Mai 2015, 9:30–13:00 Uhr (Ausflug) und
Fr., 29. Mai 2015, 18:30–20:45 Uhr
(Nachbereitung)
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (ca. € 4)

151-080227

Klöppeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Klöppeln zu erlernen, aber auch vorhandene Kenntnisse zu vervollständigen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 48

151-080228

Gepflegte Hände – sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte! Sie senden viele Signale und sind bei der Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht des Menschen am prägendsten. Auf Kälte, Heizungsluft und Putzmittel reagiert unsere Haut äußerst sensibel. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt, was zu tun ist, damit Ihre Hände dem ersten Eindruck garantiert standhalten, und Sie erfahren alles, was man über perfekt gepflegte Hände wissen muss.

Gönnen Sie Ihren Händen ein komplettes Pflegeprogramm, das Sie zu Hause leicht durchführen können.

Mitzubringen: vorhandene Maniküre Utensilien, drei kleine Handtücher und eine Schüssel für das Handbad

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 11. Jul. 2015, 14:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 5);
keine Ermäßigung

151-080229

Make-up Seminar

Ein Schminknachmittag unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Seminar werden Sie dazu Gelegenheit haben, unter Leitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (ca. € 4);
keine Ermäßigung



151-080307

Kanu-Schnupperkurs

Erleben sie die Natur vom Wasser aus! Dieser Kanu-Schnupperkurs wird in Kooperation mit dem Kanu-Club Bramsche e.V. durchgeführt. Nach dem Kurs sind die Teilnehmer/-innen in der Lage, selbstständig ein Boot auf fließendem Gewässer zu beherrschen. Jede/-r Teilnehmer/-in muss schwimmen können. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht!

Mitzubringen: Sportsachen, alte Turnschuhe, Regenjacke, Handtuch

Leitung: Anke Zeidler und Team
**Treffpunkt: Bramsche,
Bootshaus am Penter Weg 20**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

151-080308

Mit Kind und Kanu auf der Hase

Die Flusslandschaft der Hase zwischen Malgarten und Heeke ist einmalig schön und kann sehr gut mit dem Kanu erlebt werden. Mütter, Väter mit ihren Kindern (6 bis 14 Jahre) haben hier die Gelegenheit, besondere Naturerfahrungen auf dem stillen Wasser zu machen. Auch Einzelpersonen ohne Kinder sind herzlich willkommen. Verpflegung, Regenkleidung und Kleidung zum Wechseln sollten mitgebracht werden. Geliehene Kanus stehen zur Verfügung.

Leitung: Klaus Wirl
**Treffpunkt: Bramsche, VHS, Kurs-Raum EG,
Jägerstr. 23**
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 28, Kinder € 16; keine Ermäßigung



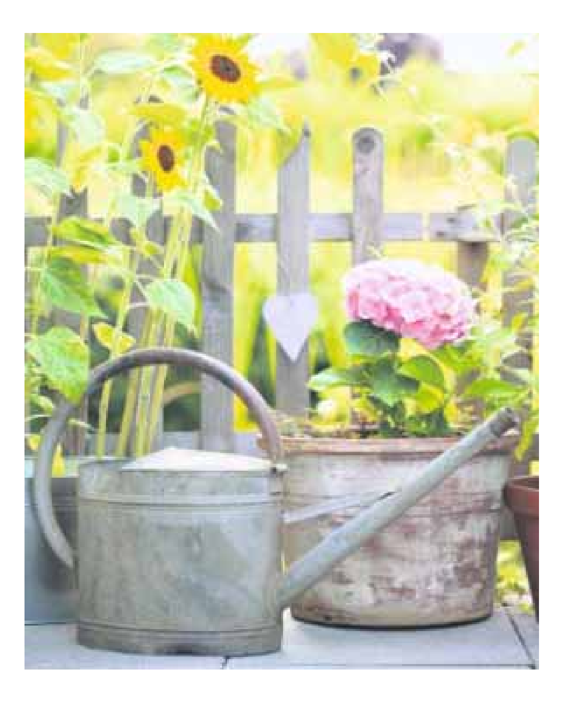
151-080309 NEU!

Gartenglück für die ganze Familie

Endlich Gartenbesitzer! – aber gärtnern, wie geht das? Insbesondere, wenn der Spaß am Garten für die ganze Familie das Ziel ist! Damit alle mitmachen können, zeigt dieser Kurs Möglichkeiten für Entspannung und Naturerlebnisse, aber auch des Gemüseanbaus und der Obsternte im eigenen Garten auf. Grundkenntnisse über das Gärtnern rund ums Jahr werden in Theorie und Praxis vermittelt.

Weitere Termine: Do., 23. 04. und Fr., 10. 07.2015

Leitung: Marina Wolf
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 19. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Do., 19. März und Do. 23. April 2015
je 18:00–19:30 Uhr und
Fr., 10. Juli 2015, 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



151-080310 NEU!

Fit in den Frühling mit Wildkräutern

Kräuterwanderung im Bramscher Gehn

Brennnessel, Löwenzahn und Co. sind nicht nur schmackhaft, sondern enthalten viele Nährstoffe und Vitamine, die unseren Organismus und Stoffwechsel nach der Winterzeit wieder in Schwung bringen. Auf dieser Wildkräuterwanderung werfen wir einen Blick darauf, was rechts und links des Weges im Bramscher Gehn wächst und wie es sich für einen gesunden Start in das Frühjahr nutzen lässt.

Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen!

Leitung: Andreas Rotthoff
**Treffpunkt: Bramsche, Parkplatz Friedwald,
Gehnstraße**
Termin: Fr., 8. Mai 2015, 16:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-080311 

Gesundes aus Wald und Wiese

Kräuterwanderung in der Venner Egge

Auf dieser Wanderung in der Venner Egge lernen Sie Wildkräuter kennen, die eine gesunde und schmackhafte Alternative zu unserem herkömmlichen Kulturgemüse sind. Sie erfahren mehr darüber, wie sich diese zubereiten lassen und welche Möglichkeiten es gibt, Wildkräuter ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung mit einzubeziehen, um den eigenen Speiseplan zu bereichern.

Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen!

Leitung: Andreas Rotthoff
**Treffpunkt: Bramsche, Venne, Parkplatz an der
Mühleninsel, Osnabrücker Straße**
Termin: Fr., 5. Jun. 2015, 16:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-080312



Was ist Hypno(se)therapie?

- Vortrag -

Die meisten Menschen haben eine ungefähre Vorstellung von Hypnose und fast alle haben auch eine bestimmte Meinung über ihren Wert und ihre Wirkung. Die einen halten sie für völligen „Humbug", die anderen setzen große Erwartungen in ihre Möglichkeiten. Der Vortrag informiert darüber, was Hypnose ist, bzw. was sie nicht ist und vermittelt grundlegendes Wissen über ihre Anwendung und Wirkung.

Leitung: Anita Rechtien
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Do., 19. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080313

Mehr Gelassenheit und Energie durch Psycho-Kinesiologie

- Vortrag -

Sind wir aus der Balance, können Anforderungen des Alltags uns schnell überfordern. An diesem Vortragsabend erfahren Sie, wie positive und negative Emotionen, Einstellungen und Glaubenssätze Einfluss auf Ihr Energiepotential haben können. Sie erhalten Informationen, wie der kinesiologische Muskeltest Energieblockaden aufspürt und wie diese ausgeglichen werden können, um persönliches Wachstum und Entwicklung zu unterstützen.

Leitung: Elisabeth Bertram
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Do., 19. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080314

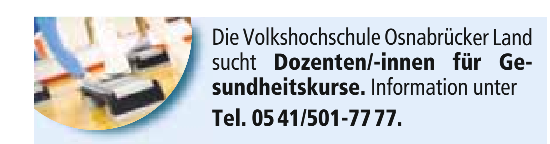
Klangschalen und Schwingung

Die Sinne verwöhnen – einfach entspannen!

Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern unterstützend auch bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können, ebenso für Kinder mit Beeinträchtigungen und ältere Menschen. Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung" bereits in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Mitzubringen: Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Leitung: Hedwig Coners-Krämer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Fr., 20. Feb. 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 13; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-080315

Mudras extra

Fingeryoga-Übungen für spezielle Fälle

Mudras stammen aus der Ayurveda-Heilkunde und sind einfache Fingerhaltungen, die seit Jahrhunderten bei unterschiedlichen Beschwerden wie auch zur allgemeinen Gesunderhaltung eingesetzt werden. Heute wollen wir uns wohltuenden Mudras zur Anwendung für bestimmte Körperbereiche oder bei Problemen wie Stress, Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopf- und Regelschmerzen zuwenden, und erfahren, wie einfach wir sie in unser tägliches Leben einbauen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 3. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080316

Burnout: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

„Der Tag hat 24 Stunden, und wenn die nicht reichen, nehme ich die Nacht dazu"

- Vortrag -

Bei einer Burnout-Erkrankung handelt es sich um einen andauernden, schweren Erschöpfungszustand in Folge einer chronischen Beanspruchungsreaktion. Der Vortrag erläutert Ursachen, Symptome und den Verlauf des „Ausbrennens" und nennt Strategien zur Prävention.

Leitung: Anita Rechtien
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Do., 12. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080317

Homöopathie im Alltag

Die kleine Hausapotheke: Eine ganzheitliche Sichtweise von Krankheit und Heilweisen

Homöopathie ist mehr als Zuckerkügelchen! Das Leitprinzip der Homöopathie „Ähnliches mit Ähnlichem heilen" wird ganz praktisch vorgestellt: Warum etwa reibt man erfrorene Glieder mit Schnee ab? Warum sterben sie ab, wenn sie zu früh mit Wärme versorgt werden? Entdecken Sie, dass Homöopathie kein „ausgedachtes Regelwerk", sondern eine den Naturgesetzen abgeschaute Anregung des Organismus zur Selbstheilung ist und nehmen Sie praktische Behandlungstipps für kleine alltägliche Katastrophen mit.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 17. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080318

Die Übersäuerung des Menschen

ein oft unterschätztes Problem

In einem gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Herz-Kreislauferkrankungen, Durchblutungsstörungen, Migräne etc. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 17. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-080319

Fußreflexzonenmassage

zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: etwas Warmes zu trinken, bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch, Buntstifte

Leitung: Martina Arlt
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-080320

Gymnastik fürs Gesicht

Training zur Festigung der Gesichtsmuskulatur

Mit zunehmendem Alter erschlaffen einige Muskeln im Gesicht und die Haut verliert an Elastizität. Ein gezieltes Training stärkt das Bindegewebe, festigt die Gesichtsmuskulatur, Haut und Muskeln werden besser durchblutet, der Lymphfluss wird angeregt. Bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur hilft Mimikfalten zu vermeiden. Die Haut erhält ein frischeres und straffes Aussehen und Sie fühlen sich besser.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 12. Mai 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-080321

Autogenes Training

Grundstufe

Autogenes Training kann einfach nur als Entspannungshilfe genutzt werden oder auch zur Vorbeugung und als Mittel gegen bestehende stressbedingte Erkrankungen. Das Autogene Training ist eine bewährte und leicht zu erlernende Technik, die von dem Psychiater und Arzt Prof. Schultz entwickelt wurde. Es unterstützt die Regeneration des Körpers, aktiviert die Selbstheilungskräfte und ist ein Weg, die eigene Mitte wiederzufinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte und eine Wolldecke

Leitung: Gisela Seekamp
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-080322



Der erfolgreiche Umgang mit alltäglichen Belastungen

Ein Programm zur Stressbewältigung

Dieses Gruppenprogramm beruht auf neuesten Erkenntnissen der Stressforschung und bietet die Möglichkeit, kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung zu erwerben. Ziel ist es, Ihr individuelles Verhaltensspektrum zu erweitern und Ihre Kompetenzen der Stressbewältigung stetig zu steigern und zu optimieren.

Leitung: Anita Rechtien
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080323

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zur Bewältigung von Belastungen benötigen wir die Fähigkeit, uns körperlich und gedanklich zu entspannen. Das leicht erlernbare Entspannungstraining nach Dr. E. Jacobson hilft uns, Stress zu bewältigen und funktionellen Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Das Körpergefühl wird geschult, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung entwickelt. Das Verfahren ist universell einsetzbar und bietet so eine Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Situationen optimal zu entspannen.

Leitung: Team Vital
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

151-080324

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leitung: **Team Vital**
Ort: **Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

151-080325

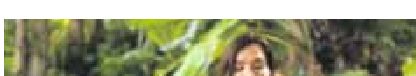
Hatha-Yoga – Yoga der Energie

Eine sanfte Form des Yoga für Ungeübte und bereits Übende

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, kl. Kissen und warme Socken

Leitung: **Roswitha Gerbing**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung





151-080326

Hatha-Yoga – Yoga der Energie

Eine sanfte Form des Yoga für Ungeübte und bereits Übende

Leitung: **Roswitha Gerbing**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080327

Hatha-Yoga – Yoga der Energie

Nicht für Ungeübte geeignet

Genaue Ausführung und Haltung der Asanas, intensive Pranayama-Übungen, Arbeit mit den sieben Hauptchakren und Meditationen.

Mitzubringen: Decke, eine rutschfeste Unterlage, warme Socken, evtl. kl. Kissen

Leitung: **Roswitha Gerbing**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 15. Jan. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-080328

Yoga ab 50

Für Ungeübte und bereits Übende

Leitung: **Roswitha Gerbing**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 15. Jan. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080329

Hatha-Yoga

Basiskurs

Leitung: **Beatrix Neuheuser**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-080330

Hatha-Yoga

Weiterführender Kurs für bereits Übende

Leitung: **Beatrix Neuheuser**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-080331

Yoga

Für Ungeübte und bereits Übende

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:05 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:05–20:35 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-080332

Yoga

Für Ungeübte und bereits Übende

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 19:05 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:05–20:35 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080333

Sanftes Yoga am Vormittag

Innere Ruhe finden und neue Kraft schöpfen

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-080334

Sanftes Yoga am Vormittag

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080335

Sanftes Yoga am Vormittag

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-080336

Sanftes Yoga am Vormittag

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-080337

Yoga für den Rücken

- Vormittagskurs -

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:35 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 10:35–11:35 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-080338

Yoga für den Rücken

- Vormittagskurs -

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 10:35 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 10:35–11:35 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-080339

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:50 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:50–17:50 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-080340

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 16:50 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:50–17:50 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-080341

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-080342

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-080343

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-080344

Yoga für den Rücken

Leitung: **Irmlind Placke**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



GESUCHT UND NICHT **GEFUNDEN?**

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**



151-080345

Vital-Yoga

für Fortgeschrittene

Wollten Sie schon immer etwas mehr für Ihre Gesundheit tun? Vital-Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha Yoga. Ein herausforderndes Workout, das zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität führt. Diese Yoga Art fördert das körperliche Wohlbefinden, reduziert die Stressanfälligkeit und bringt Sie in Top-Verfassung.

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Joachim Freund
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mi.,18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-080346



Yoga für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieser Kurs eignet sich für jüngere und ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen durch Krankheiten oder Übergewicht. Sie werden Yoga-Übungen praktizieren, die individuell der körperlichen Verfassung angepasst sind und in denen die Achtsamkeit in den Bewegungsabläufen im Mittelpunkt steht. Durch gezielte Atemführung lernen Sie Ihre inneren Räume besser kennen und können sich stärker Ihrem Wohlbefinden öffnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kl. Kissen

Leitung: Irmlind Placke
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 11:05 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 11:05–12:05 Uhr
Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

151-080347

Lachyoga

- Schnupperkurs -

Lachyoga ist eine Kombination aus Yoga-Atemübungen, Mudras und Lachübungen. Im Alltag lachen wir abhängig von Anlässen und Bedingungen. Oftmals gibt es auch nur wenig Gelegenheit dazu! Beim Lachyoga lachen wir ohne Anlässe tief aus dem Bauch heraus. Das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur werden aktiviert. Gleichzeitig werden Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet und die Atmung verbessert sich. Machen Sie Erfahrung mit einem gesunden Lach-Erlebnis!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kl. Kissen, Getränk

Leitung: Bettina Schweitzer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–12:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-080348

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi – Qi Gong

„Heilende Bewegung“

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen verfolgen das Ziel, den Menschen körperlich, geistig, seelisch zu stärken und zu harmonisieren. So aktiviert das Tai Chi – Qi Gong alle Sehnen, Muskeln und Bänder, fördert die allgemeine Entspannung und führt zur inneren Ruhe. Im Kurs werden die medizinischen Tai Chi – Qi Gong Formen vorgestellt und geübt, in Verbindung mit Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: lockere Kleidung, leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-080349 NEU!

Tai Chi und Klangschalen

Bewegung und Entspannung am Vormittag

Tai Chi Chuan (chinesisches Schattenboxen) ist eine sanfte Kampfkunst aus dem alten China. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen führen zu mehr gesundheitlichem Wohlbefinden, die Lebensenergie wird spürbar. Nach der Bewegungsphase können Sie sich von den Schwingungen der Klangschalen verwöhnen lassen und tiefe Entspannung genießen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kl. Kissen

Leitung: Hedwig Coners-Krämer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 20. Mai 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-080350 NEU!

Stilles Qi Gong

In die Stille zu gehen, bedeutet das Leben wieder zu entdecken. Wir finden einen Zugang zu unseren Ressourcen, Körperräume können bewusst erfahren werden. Die Basis des Stillen Qi Gong ist eine tiefe Entspannung für den Körper. Wir erreichen sie über die Atmung und das Bewusstsein. Die Übungen werden im Sitzen vermittelt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kl. Kissen

Leitung: Annette Eilers
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Fr., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-080351

Bewegung und Entspannung

Fit und entspannt neue Lebensfreude gewinnen

Gönnen Sie Ihrem Körper eine ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungserfahrung! Sie können wählen aus unterschiedlichen Bewegungsübungen und Tanzelementen, aktiven und passiven Entspannungsmethoden, von Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen bis zu explosiven Bewegungen aus dem Kampfsport ist für jeden etwas dabei. Die Kursinhalte richten sich nach individueller Neigung der Gruppe. So können Sie Ihre persönlichen Vorlieben und die wirksamste Methodenkombination entdecken und in den Alltag mitnehmen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Decke

Leitung: Bettina Schweitzer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 14. März 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-080352

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

am Vormittag

Zur Vorbeugung von Rücken- und Bandscheibenbeschwerden werden spezielle gymnastische Übungen durchgeführt und Verhaltensweisen für das tägliche Leben bei Rückenbeschwerden erlernt. Die vermittelten Verhaltensgrundregeln sind wichtig, um für eine Entlastung der Wirbelsäule zu sorgen.

Leitung: Team Vital
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

151-080353

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Team Vital
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

151-080354

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Team Vital
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

151-080355

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

am Vormittag

Leitung: Team Vital
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 43; keine Ermäßigung



151-080356

Problemzone: Schulter – Hals – Nacken

Gelassene und aufrechte Haltung im Alltag

Der Kurs verfolgt ein ganzheitliches, individuell ausgerichtetes Bewegungskonzept für „ent-spanntes“ Verhalten. Ziele sind: Verhaltenssensibilisierung und Ergonomieschulung, Wahrnehmungs-, Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsverbesserung, Gelenk- und Wirbelsäulenmobilität, Kraft- und Ausdauertraining, Techniken zur Schmerzlinderung. Inspirierende Musik unterstützt die Effektivität der Übungen. Tipps und Anregungen für Büro und Alltag werden zusätzlich durch ein Hausaufgabenprogramm verdeutlicht.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Decke, 0,5-l-Einwegflaschen, Handtuch

Leitung: Bettina Schweitzer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-080357

Pilates

für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, selbstständig zu Hause die Übungen weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: großes Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung



151-080358

Pilates

für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Petra Kapusta
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-080359

Fitness-Gymnastik für Fortgeschrittene

Mit Gleichgesinnten nach Musik aufwärmen und mit funktionellen gymnastischen Übungen die körperliche Fitness aufbauen: Es erwartet Sie ein allgemeines Konditionstraining, verbunden mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur.

Mitzubringen: etwas zu trinken, ein Handtuch und Turnschuhe

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Balance-Gesundheitsstudio, Lutterdamm 23
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 8:30–9:30 Uhr
Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

151-080360

Fitness-Gymnastik für Fortgeschrittene

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Balance-Gesundheitsstudio, Lutterdamm 23
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Fr., 8:30–9:30 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-080361

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Schnupperkurs für Neueinsteiger/-innen

Dieses Schnupperangebot wendet sich an Neueinsteiger/-innen, die gern am Kurs „Fit im Kopf und flott in den Beinen" teilnehmen möchten.

Leitung: Gundel Grewe
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 7. Feb. 2015, 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

151-080362

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Geselliges Tanzen

Mit anderen aktiv sein, Lebensfreude gewinnen: Tanzen ist ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung der geistigen und körperlichen Vitalität. Das Angebot reicht vom klassischen oder folkloristischen bis zum modernen Tanz. Im Übrigen: Tanzen stärkt das Gedächtnis!

Leitung: Gundel Grewe
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

151-080363

Gymnastik für Senioren

Von Kopf bis Fuß fit bleiben

Mit guter Laune und Musik werden leichte Übungen und Gedächtnistraining im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Dieses Angebot ist auch für Gehbehinderte und Rollstuhlnutzer geeignet (eine Begleitung wäre hilfreich).

Leitung: Monika Zurhorst
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Di., 14:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-080364

Gymnastik für Senioren

Von Kopf bis Fuß fit bleiben

Leitung: Monika Zurhorst
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 14:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

151-080365

Fit im Alter – Bewegung, Koordination und Lebensfreude

für Neueinsteiger/-innen

Mit guter Laune und Musik werden in netter Runde Körper, Geist und Seele in Bewegung gebracht. Leichte Übungen mit und ohne Klein-Geräte regen das Herz-Kreislauf-System an, fördern Ausdauer, Haltung und Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Vielfältige Bewegungsangebote aktivieren Gleichgewicht, Konzentration und Gedächtniskräfte, kleine Spiele bringen Abwechslung in die Stunden. Die Übungen sind insbesondere geeignet zur Sturzprophylaxe und Stabilisierung für den Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 16:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 16:15–17:15 Uhr
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

151-080366

Nordic Walking

Lernen Sie den richtigen Einsatz und das dynamische Gehen mit Stöcken, damit Sie wieder aufrecht und mit Schwung durchs Leben gehen können! Das Ganzkörper- und Ausdauertraining mit Naturerlebnis trainiert sowohl das Herz-Kreislauf- und Immunsystem als auch 90 % der gesamten Muskulatur. Effektiver Stockeinsatz sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung, höheren Kalorienverbrauch, ein sanftes Rückentraining und gleichzeitig für Stressabbau. Ein Gesundheitsangebot, für das „Mensch" nie zu alt ist.

Mitzubringen: eigene Stöcke

Leitung: Hedwig Coners-Krämer
Treffpunkt: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 20. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 9:00–9:45 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-080367

Zumba® Gold

Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt, für Anfänger/-innen und aktive Junggebliebene

Zumba Gold® ist eine gemäßigte Form des Zumba Fitness. Die Bewegungen sind fließender, es wird nicht gesprungen, das Musik-Tempo ist ein wenig langsamer. Zumba Gold wurde entwickelt für Tanz- und Fitness-Einsteiger/-innen, für aktive junggebliebene Senioren, für alle, die ihren eigenen Fitnesslevel aktivieren oder reaktivieren möchten (z.B. nach Schwangerschaft, Reha, größeren Bewegungspausen).

Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-080368

Zumba® Gold

Tanz - Fitness Workout, gemäßigt, für Anfänger/-innen und aktive Junggebliebene

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-080369

Zumba®

Zumba Fitness … ein mitreißendes Workout

Zumba® ist eine Kombination von Tanz und Fitness zu kraftvollen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Elemente aus Salsa, Merengue, Mambo, Reggaeton, HipHop u.a. sind Grundlagen für dieses Tanz – Workout. Die Schrittfolgen machen einfach Spaß, fördern Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit des ganzen Körpers. Zumba eignet sich für jedes Alter, für Mann und Frau – prüfen Sie jedoch bitte vor Anmeldung Ihre individuellen konditionellen Voraussetzungen!

Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:45–19:45 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-080370

Zumba®

Zumba Fitness … e>in mitreißendes Workout

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:45–19:45 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-080371

Wassergymnastik am Vormittag

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich. Wassertemperatur 32°; Wassertiefe 0 – 1,80 m, auch für Nichtschwimmer geeignet. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Kursbelegung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–9:45 Uhr
Entgelt: € 130; keine Ermäßigung

151-080372

Wassergymnastik am Vormittag

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 9:00–9:45 Uhr
Entgelt: € 76; keine Ermäßigung

151-080373

Wassergymnastik am Vormittag

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00–10:45 Uhr
Entgelt: € 130; keine Ermäßigung

151-080374

Wassergymnastik am Vormittag

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 10:00–10:45 Uhr
Entgelt: € 76; keine Ermäßigung



151-080375

Aqua-Fitness am Abend

Der Kurs beinhaltet Konditions- und Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen mit verschiedenen Geräten. Da auch Übungen im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt werden, sollten die Teilnehmer/-innen körperlich fit sein und keine Erkrankungen oder Bewegungseinschränkungen haben. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt!

Leitung: **Christel Meyerhoff**
Ort: **Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49**
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 130; keine Ermäßigung

151-080376

Aqua-Fitness am Abend

Leitung: **Christel Meyerhoff**
Ort: **Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49**
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Fr., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 76; keine Ermäßigung



151-080377

Aqua-Fitness am Abend

Leitung: **Christel Meyerhoff**
Ort: **Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49**
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 130; keine Ermäßigung

151-080378

Aqua-Fitness am Abend

Leitung: **Christel Meyerhoff**
Ort: **Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49**
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Fr., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 76; keine Ermäßigung

151-080379

Schwimmen für Menschen mit Behinderung

Der Kurs ist bereits belegt

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die sich gern im Wasser bewegen und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten sportlich betätigen wollen. Der Kurs ist gegliedert in ein sportliches Zeitschwimmtraining (für einen Wettkampf, für Menschen mit geistiger Behinderung, der jedes Jahr in Bethel stattfindet), sowie Wassergymnastik und Schwimmspiele. Die Teilnehmer des Kurses sollten sicher schwimmen und sich möglichst selbstständig an- und auskleiden können.

Leitung: **Gunnar Twellmann**
Ort: **Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-080380

Ich will abnehmen – aber wie?

Die wichtigsten Methoden im Vergleich

Wer überflüssige Pfunde loswerden will, kann unter einer Vielzahl unterschiedlicher Schlankheitskuren wählen. Aber die beste Diät ist eine, die keine ist! Einzig sinnvoll und effektiv ist nur eine langfristige Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten. Angefangen bei den Begrifflichkeiten Gesundheit, Übergewicht, Energiebilanz und -bedarf sowie Erläuterungen zu Ernährungspyramide und -kreis, erhalten Sie an diesem Abend Informationen über verschiedene Methoden der Gewichtsreduktion.

Leitung: **Kerstin Kohne**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 5. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-080381

Männer am Herd

- Grundkurs -

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Arbeitstechniken und unterschiedlichen Garverfahren. In detaillierten Arbeitsschritten werden gemeinsam einfache Gerichte nach Rezepten hergestellt.

Weitere Termine: 17. Feb., 10. März und 17. März 2015

Leitung: **Gernot Tietze**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080382

Kochen im Wok

Köstlich, schnell und gesund

In China gehört der Wok zum wichtigsten Bestandteil der Küche und auch bei uns wird er immer beliebter. Kein Wunder, denn der Wok ist perfekt, um schnell, abwechslungsreich und gesund zu kochen. Außerdem eignet er sich nicht nur für asiatische Rezepte. Probieren Sie es aus!

Mitzubringen: ein Wok (falls vorhanden)

Leitung: **Christa Walter**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080383

Indian Curry und Co.

Geheimnisse der indischen Küche

Freuen Sie sich auf die duftenden Gewürze Indiens, die bei einem Exkurs in die Welt der Gewürze vorgestellt werden. Vielfältige, aber einfach zuzubereitende Gerichte wecken die Freude am Kochen und Genießen. Das gemeinsam erstellte Menü gibt einen kleinen Einblick in das große Spektrum der indischen Küche.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080384

Gesunde Rezepte mit Kohl

Ob Auflauf, Puffer oder als Beilage, mit verschiedenen Kohlsorten ist man besonders im Winter bestens versorgt, da sie durch ihre Vitamine und Mineralstoffe hoch im Kurs stehen. Beispiele sind Wirsingkuchen mit Hack, Sauerkrautlaibchen, Kohlrabigratin mit Lamm, Spitzkohl-Auflauf, Grünkohltopf u.a.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 6. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080385

Antipasti Buffet

Wer liebt sie nicht, die kleinen, feinen Appetithäppchen, die vor allem in den Mittelmeerländern in Hülle und Fülle angeboten werden. Diese kleinen Köstlichkeiten sorgen garantiert für gute Laune. Antipasti – häppchenweise ein Hochgenuss!

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 12. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080386

Keine Angst vorm Hefeteig

Unbeschreiblich köstlich ist der Duft von feinem, kalorienarmem Hefeteig, doch viele trauen sich an die Zubereitung nicht heran. Sie werden an diesem Kursabend köstliche Hefezöpfe, z.B. Osterkränze, Brötchen und Butterkuchen herstellen und verkosten. Danach gelingt Ihnen die Herstellung von Hefeteig problemlos.

Mitzubringen: Rührschüssel, Mixer

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Do., 19. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080387

Gehaltvolle Eintöpfe zur Winterzeit

Ein altes Sprichwort sagt: „Eintöpfe wärmen im Winter nicht nur den Magen, sondern auch die Seele." Eintöpfe sollten generell wieder mehr Beachtung finden, denn in der Ernährung vieler Menschen nehmen gebratene Gerichte überhand. Das ist gesundheitlich nicht unbedingt von Vorteil! Lassen Sie uns gemeinsam die Vorliebe für Eintöpfe wieder entdecken. Wir werden 6 – 8 Eintopfgerichte gemeinsam kochen.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 20. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080388

Männer-Koch-Club

Männer kochen gut!

Dieser Kurs ist bereits belegt

Weitere Termine: 21. April, 19. Mai, 23. Juni, 21. Juli 2015

Leitung: **Elke Mathlage**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 24. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080389

Fingerfood

Fingerfood sind kleine Delikatessen, die problemlos von der Hand in den Mund wandern können und außerdem unwiderstehlich aussehen. Diese warmen und kalten Häppchen, Spieße und Mini-Backwaren eignen sich besonders gut für gesellige Runden zu Wein und Bier, fürs Party-Büfett oder zum Picknick.

Leitung: **Sigrid Rehhahn**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080390

Party-Häppchen

klein, bunt, lecker und gesund

Kleine Häppchen sind auf jeder Feier eine Augenweide, z. B. Tomatenkörbchen, Gurkentürme, Fischröllchen, Igelei, Hackbällchen, Curry-Eier, sowie pikante Dips. Da darf auch das dekorative Party-Blumentopfbrot nicht fehlen. Dieses wird im Topf gebacken und ist auch als lustiges Mitbringsel ein Hit, z.B. Kräuter-, Oliven-, Zwiebel-Speck-, Rosinen- und Aprikosenbrot.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 17. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-080391

Pikantes Gebäck

Muffins, Quiches & Co.

Als Hauptgericht oder Snack zum Bier oder Wein: Für jeden ist etwas dabei, zum Beispiel eine Quiche mit grünem Spargel, dazu Kräutersoße, Krabbenquiche mit Fenchel, Schinken-Pilz-Muffins, Käse-Schinken-Muffins, Zucchinitortilla oder Spargelquiche mit Lachs.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 24. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080392

Land-Koch-Lust

Kochen ohne Schnickschnack

Wer braucht schon Molekularverirrungen oder Nouvelle Cuisine. Geschmack und Produktqualität sind Trumpf: eine modern interpretierte, bodenständige Landküche. Von der Suppe über den Salat bis zum Braten – die Gerichte sind unkompliziert und lecker.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 28. Mai 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080393

Verführerische Vielfalt der orientalischen Küche

Rund ums Grillen

Die orientalische Küche hat eine Fülle feiner Zutaten und Gewürze zu bieten, die sich an Grillabenden in köstliche Speisen verwandeln lassen. Alle, die sich für den Orient und seine Küche interessieren, sind herzlich eingeladen, unterschiedliche Gerichte mit Lamm, Huhn und vor allem mit Gemüse für den Grill vor- und zuzubereiten.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 18. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080394

Vegetarisch Kochen

Fleischlos glücklich!

Die vegetarische Küche bietet vielseitige, gesunde und genussvolle Kost. In diesem Kurs kochen wir vor allem vegetarische Rezepte, in denen Eier (Ovo) und Milchprodukte (Lacto) mit verwendet werden. Verschiedene Rezepte fürs ganze Jahr stehen auf dem Programm, zum Beispiel gebackene Käseknödel, pikanter Gemüsekuchen, Lauchquiche, mexikanische Lasagne u.a.

Leitung: **Birgit Dalheimer-Jedamzik**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 19. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-080395

Rot- und Weißweinabend

Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken und Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenüber gestellt. Dazu gibt es Kleinigkeiten zu essen. Die Umlage ist im Entgelt enthalten.

Leitung: **Harald Burg**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Termin: Fr., 5. Jun. 2015, 18:15–22:15 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091

zu folgenden Sprechzeiten:

- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in BRAMSCHE an:

Unterrichtsort: VHS, Jägerstr. 23, 49565 Bramsche
Unterrichtszeiten: 08:15 Uhr bis 12:15 Uhr

- **142-080701** Grundkurs Stufe 1, ab 12. Jan. 2015
- **142-080702** Grundkurs Stufe 2, ab 9. Feb. 2015
- **142-080703** Grundkurs Stufe 3, ab 9. März 2015
- **142-080704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 15. April 2015
- **142-080705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 18. Mai 2015
- **142-080706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 17. Juni 2015
- **142-080707** Orientierungskurs, ab 15. Juli 2015
- **142-080708** Prüfung DTZ, am 17./18. Juli 2015

WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter
www.vhs-osland.de

151-080701

Deutsch Grundkurs A1.II: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre geringen Deutschkenntnisse verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten der Mütter zu verbessern, damit sie die Entwicklung ihrer Kinder besser unterstützen können.

Leitung: **Julia Maslova**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di. und Do., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 31,50

151-080702

Deutsch Grundkurs A2.II: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit Vorkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die schon geringe Deutschkenntnisse erworben haben und diese verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen: Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten der Mütter zu verbessern, damit sie die Entwicklung ihrer Kinder besser unterstützen können.

Leitung: **Azize Turnali**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo. und Di., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 31,50

151-080703

Deutsch als Fremdsprache: Aufbaukurs B2.I

- Zertifikatskurs am Vormittag -

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über sichere Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 verfügen. Er besteht aus mehreren Kursabschnitten und bereitet in insgesamt ca. 200 Unterrichtsstunden auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Für diesen Kurs sind eine hohe Motivation und Leistungsbereitschaft erforderlich. Von den Teilnehmer/-innen wird erwartet, den Lernstoff zuhause nachzubereiten, damit das Kursziel erreicht werden kann.

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: **Stephanie Dietrich**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo. und Mi., 9:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 54

151-080704

Deutsch als Fremdsprache Aufbaukurs: B2.II

- Zertifikatskurs am Vormittag -

Leitung: **Stephanie Dietrich**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 18. März 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi. und Mo., 9:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 54



151-080705

Deutsch für medizinisches Personal – Kommunikationstraining auf dem Sprachniveau B1/B2

- Nachmittagskurs -

Dieser Kurs wendet sich an Deutschlernende, die ihre kommunikative Handlungskompetenz in medizinischen oder sozialen Berufen verbessern möchten. An Beispielen aus Arztpraxen und sozialen Einrichtungen werden Kommunikationssituationen geübt und praktisch erprobt, um die eigene Sprachkompetenz zu stärken. Selbstverständlich werden dabei auch die Themen Wortschatz und Grammatik berücksichtigt.

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 43

151-080706

Wegweiser für Deutschland – Erstorientierungskurs

Der Erstorientierungskurs vermittelt neuzugewanderten Personen / Flüchtlingen Grundlagen der deutschen Sprache und zur Gesellschaftsordnung Deutschlands.

Weitere Kurse werden nach Bedarf eingerichtet.

Leitung: **Klara Berg**
Ort: **Bramsche, ZAAB, Im Rehhagen 8**
Beginn: Mo., 2. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 8:30–15:30 Uhr
Entgelt: € 75

151-080707

Grundkurs Lesen und Schreiben

- Abendkurs -

Dieser Kurs ist ein Lese-Schreib-Grundkurs für Jugendliche und Erwachsene, die gründlich lesen und schreiben lernen wollen. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Der Unterricht beginnt mit dem Kennenlernen der Buchstaben und dem Umgehen mit einfachen Wörtern und Wortbausteinen. Dabei werden Themen wie z.B. bei der Arbeit, beim Einkauf, Formulare ausfüllen, Führerscheinprüfung und andere berücksichtigt.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Anna Koschmann**
Ort: **Bramsche, Hauptschule (Eingang über Maschstr., Schulhof)**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 25,20



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-080401

Englisch Grundkurs A2.I

- Vormittagskurs -

Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: **Stefanie Scholz**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080402

Englisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs -

Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: **Stefanie Scholz**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-080403

Englisch Grundkurs A2.I/II: Let's talk!

In this course you will paricipate in a range „learning by doing" activities. Grammar structures are reviewed as necessary and by talking, listening, reading and writing about interesting topics you will increase your active vocabulary and gain fluency in speaking too.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Julia Marquardt**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 64 zzgl. Kopierkosten

151-080404

Englisch Grundkurs A2.II

- Nachmittagskurs -

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 3

Leitung: **Stefanie Scholz**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080405

Englisch Grundkurs A2.V

- Abendkurs -

Lehrbuch: Englisch Network 3 New Edition, A2.II, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8, ab Lektion 1

Leitung: **Stefanie Scholz**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080406

Englisch Grundkurs B1.I

- Vormittagskurs -

Lehrbuch: Key, B1, Cornelsen, ISBN: 978-3-06-020100-6, ab Lektion 1

Leitung: **Stefanie Scholz**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080407

Englisch für den Büroalltag: Telefonate, E-Mails, Small Talk

- Abendkurs auf dem Sprachniveau B1 -

Auch nach sechs Jahren Englischunterricht in der Schule fühlen sich viele Menschen unsicher im Umgang mit internationalen Geschäftspartnern. In diesem Kurs lernen Sie, Standardsituationen, die Englischkenntnisse erfordern, souverän zu meistern und häufig gemachte Fehler zu vermeiden.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Stephanie Dietrich**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64 zzgl. Kopierkosten

151-080408

Englisch Konversationskurs B1: Reading Club

- Vormittagskurs -

If you speak English reasonably well and want to enlarge/refresh your knowledge, you are right here. We practise the language in a relaxed atmosphere and have a lot of fun and discuss various English books we choose to read. And what's important? Speaking English only!

Lehrbuch: Straightforward intermediate, Hueber/MacMillan, ISBN 978-3-19-002953-2, ab Lektion 7

Leitung: **Iva Harris**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080409

Englisch Konversationskurs B1: Tea Time with Miss Marple

Book Club

Eingeladen sind alle Leseratten, die Spaß an den Kriminalgeschichten Agatha Christies haben und sich gerne in das postviktorianische Zeitalter Englands entführen lassen möchten. Im 14-tägigen Rhythmus wird bei einer guten Tasse Tee der Kriminalroman „16:50 Uhr ab Paddington" in englischer Sprache gelesen und besprochen. Außerdem wagen wir einen Ausflug in die Filmwelt Miss Marples und begegnen dort den Schauspielerinnen Margret Rutherford und Joan Hickson.

Leitung: **Sabine Winkelmann**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di. und Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 32

151-080410

Englisch Aufbaukurs B1.III

- Abendkurs -

Dieser Kurs ist gut geeignet für Wiedereinsteiger/-innen, die vor längerer Zeit Englisch gelernt haben und über gute Grundkenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8, Lektion 5

Leitung: **Iva Harris**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080411

Englisch Auffrischungskurs B1.III

- Abendkurs -

Sie haben mindestens 6 Jahre in der Schule Englisch gelernt. Ihr Schulbesuch liegt längere Zeit zurück und Sie haben das Gefühl, vieles vergessen zu haben? Sie wollen jetzt beginnen, wieder Englisch zu lernen und suchen einen Kurs, der dabei Ihre Vorkenntnisse berücksichtigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden sehr bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8, ab Lektion 5

Leitung: **Iva Harris**
Ort: **Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64



Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist die Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Informieren Sie sich jetzt über die Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung:
Tel. 05 41/501-77 77.

151-080412

Englisch Aufbaukurs B1.VI

- Vormittagskurs -

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, aber das Gefühl vieles vergessen zu haben, sind aber auch kein Anfänger. Sie suchen jetzt den Wiedereinstieg ins Englische und wollen Ihre vorhandenen Kenntnisse festigen. Willkommen!

Lehrbuch: English Network Certificate Skills, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51377-7, Lektion 1

Leitung: Iva Harris
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-080413

Englisch Aufbaukurs B1.VI

- Abendkurs -

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, aber das Gefühl vieles vergessen zu haben, sind aber auch kein Anfänger. Sie suchen jetzt den Wiedereinstieg ins Englische und wollen Ihre vorhandenen Kenntnisse festigen. Willkommen!

Lehrbuch: Englisch Network Certificate Skills, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51311-7, Lektion 1

Leitung: Iva Harris
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080414

Englisch Konversationskurs B2

- Vormittagskurs -

If you like to speak English or want to reactivate and improve your knowlegde of the language to become more fluent, this course supports you in doing so in a pleasant atmosphere. We discuss any subject that takes our fancy and learn more about English speaking countries.

Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: Regine Jones
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080415

Englisch Aufbaukurs B2 (FCE)

- Vormittagskurs -

Don't be shocked by the level B2 – nobody is perfect. We do not just refresh the grammar, we also discuss interesting topics, read and write, of course all in English. If you like to further improve your knowledge – why not come and join us on Monday mornings? The speed and structure of the lessons will cater for your needs in a relaxed atmosphere. You can also use this course for preparing for the Cambridge First Certificate Examination.

Leitung: Iva Harris
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080416

Englisch Aufbaukurs B2 (FCE)

- Abendkurs -

Leitung: Iva Harris
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080417

Chinesisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ist Chinesisch wirklich so schwierig? Nein, nicht wenn man den richtigen Zugang zu der Sprache findet. Vergessen Sie auswendig lernen und Grammatik büffeln. Sie lernen die Sprache, indem Sie Verständnis für die chinesische Kultur entwickeln. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Neugierde, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Lernen Sie Chinesisch mit einer Theaterpädagogin aus China!

Lehrbuch: Ni Xing, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606642-6, ab Lektion 1

Leitung: Jian Zhang
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080418

Französisch Grundkurs A1.I

- Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-003325-6, ab Lektion 1

Leitung: Ute Herpin
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080419

Französisch Konversationskurs B1

- Vormittagskurs -

Un bon niveau en francais est requis pour participer activement à ce cours qui vous aide à utiliser vos connaissances, à les consolider et à les enrichir. Nous aborderons des sujets très divers à travers la presse, des textes écrits et parlés, des chansons, mais également des dialogues et mises en situation. Ce faisant, nous perfectionnons la maîtrise de la grammaire et faisons plus ample connaissance avec la France et ses habitants.

Kopierkosten werden im Kurs abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64 zzgl. Kopierkosten

151-080420

Französisch Aufbaukurs B1.II

- Vormittagskurs -

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-003354-6, ab Lektion 3

Leitung: Jean-Pierre Lecomte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080421

Französisch Konversationskurs B2

- Abendkurs -

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64 zzgl. Kopierkosten

151-080422

Italienisch Grundkurs A1.I

- Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Anfängerkurs bietet einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen sich vorzustellen, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, eine Getränke- bzw. Speisekarte zu verstehen und vieles mehr. Alles wird spielerisch und kommunikativ erarbeitet und trainiert.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

Leitung: Carlotta Pancheri-Groteschulte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080423

Italienisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie haben die Möglichkeit, die Grundlagen der italienischen Sprache zu erweitern und zu vertiefen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 5

Leitung: Carlotta Pancheri-Groteschulte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080424

Italienisch Konversationskurs A2/B1

- Abendkurs -

Un corso d'italiano per conversare e per ripetere in modo comunicativo e attivo il lessico e la grammatica.

Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: Carlotta Pancheri-Groteschulte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080425

Neugriechisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Griechisch sprechen? Kanéna próvlima! Kein Problem! Hören Sie schon die Ähnlichkeit? Sie sprechen bereits viel Griechisch, ohne dass es Ihnen bewusst ist. In diesem Kurs für neugierige Anfänger/-innen werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1 + A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 1

Leitung: Sophia Savvides-Chroni
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

HABEN SIE **ANREGUNGEN** FÜR UNSERE NEUE **PROGRAMMPLANUNG?**

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-080426

Niederländisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen in Familie, Freizeit und Beruf sprachlich zu bewältigen, damit Sie sich in den Niederlanden wirklich zu Hause fühlen können.

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber,
Lehrbuch ISBN 978-3-19-005252-3,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-095252-6,
ab Lektion 7

Leitung: Ria Papke
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 53

151-080427

Niederländisch Konversationskurs B1

- Abendkurs -

Deze cursus biedt u de gelegenheid in een vrolijke ronde steeds vrijer Nederlands te spreken en steeds meer te verstaan. Samen overleggen wij hoe we de avonden in kunnen vullen.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet

Leitung: Ria Papke
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 53 zzgl. Materialkosten

151-080428

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A2.II

- Nachmittagskurs -

Nå snakker vi enda mer norsk! Dieses Angebot eignet sich besonders für Teilnehmer mit Kenntnissen ab Niveaustufe A2.I. Wie schon im vorherigen Kurs bewegen wir uns weiter in Richtung freies Sprechen und Formulieren in einfachen Alltags- oder Urlaubs-Situationen, nehmen die letzten vermeintlich „harten Brocken" der Grammatik ins Visier und wiederholen sehr gern alles, was bis hierher vielleicht noch die eine oder andere Schwierigkeit zu sein schien – in Wirklichkeit aber gar keine ist, versprochen! Og som vanlig gjelder: Moro skal det bli!

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett-Verlag;
Lehrbuch ISBN:978-3-12-528920-8 und
Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-528921-5,
ab Lektion 14

Leitung: Catharina Capteyn
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080429

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A2.II – Konversation

- Nachmittagskurs -

Heisann og god ferie! Dieses Jahr gibt es erneut das Angebot, in einem Mini-Kurs während der langen Sommerpause unser bisheriges Wissen aufzufrischen, zu festigen und uns noch einmal auf ordentliche norwegische und norwegenspezifische Konversation einzulassen. Landeskunde und Urlaubsberichte stehen dabei ebenso auf dem Programm wie die norwegischen Medien und Kultur. Wie immer kommt der Spaß am gemeinsamen Lernen und Erzählen nicht zu kurz. Da skal vi storkose oss!

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett-Verlag;
Lehrbuch ISBN:978-3-12-528920-8 und
Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-528921-5,
Wdh. ab Lektion 14

Leitung: Catharina Capteyn
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 19. Jun. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Fr., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

151-080430

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Spanisch lernen ist recht einfach – mit einer soliden Grundlage, die wir im Kurs schaffen wollen: Aussprache/Betonung, die Konjugation der Verben, wichtige Floskeln für den höflichen Umgang. Damit können Sie sich in den wichtigsten Urlaubssituationen bereits verständigen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 1

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080431

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die die erste Hürde (Aussprache, Betonung, einfache Selbstauskünfte, regelmäßig konjugierte Verben) bereits genommen haben und nun lernen möchten, mit einfachen Alltagssituationen sprachlich zurechtzukommen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 3

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080432

Spanisch Grundkurs A1.V

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen, sodass sie Alltagssituationen (Einkauf, Restaurant, Orientierung) im spanisch sprachigen Ausland meistern können. Aber es gibt noch viel zu lernen!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 7

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-080433

Spanisch Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen. Sie können bereits über zahlreiche Themen frei sprechen, wozu auch Berichte über vergangene Erlebnisse gehören. Wenn Sie Freude daran haben, noch mehr zu lernen und noch besser zu sprechen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8,
ab Lektion 3

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 64



151-080434

Spanisch Konversationskurs B1: Para conversar

- Abendkurs -

Dieser Kurs ist ein Angebot an Teilnehmer/-innen, die schon über gute Spanischkenntnisse verfügen. Wir werden über aktuelle Ereignisse, Politik, Literatur, Kino, Kunst und über Hobby und Beruf sprechen. Grammatische Strukturen werden wiederholt und vertieft. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8,
ab Lektion 10

Leitung: Mariella Orccon Rosa de Weltermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-080435

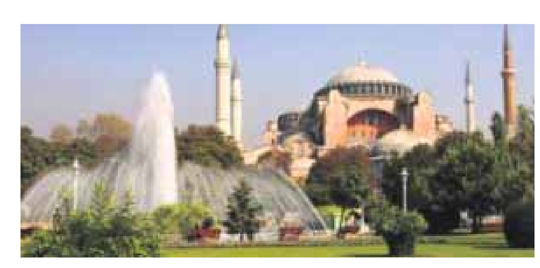
Türkisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden. Sie lernen sich selbst vorzustellen und Auskünfte über die eigene Person zu geben, aber auch, wie Sie Fragen stellen. Außerdem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten mit spannenden Einblicken in die Besonderheiten der türkischen Kultur.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1+A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528860-7, ab Lektion 4

Leitung: Özdem Kaya Arslan
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64





EDV
NEUE MEDIEN

Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bramsche** und **Wallenhorst** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle WALLENHORST finden Sie die Angebote

- **151-170501** Der Umgang mit dem **PC**
- **151-170502** Lernen am eigenen Laptop mit **WINDOWS 8**
- **151-170503** **PC-Kenntnisse** für den Büroalltag
- **151-170504** **WORD 2010**
- **151-170505** **EXCEL 2010**
- **151-170506** **EXCEL 2010** – Datenanalyse
- **151-170507** **OUTLOOK 2010**
- **151-170508** **Internet** und **E-Mail**
- **151-170509** **iOS** am iPad leicht gemacht
- **151-170510** Erste Schritte am eigenen **Smartphone** (Android)
- **151-170511** **PICASA** – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

151-080504

Computerschreiben in 6 Stunden

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 15. Jun. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 16:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 59

151-080505

EDV-Seniorenclub

Lernen mit Muße!

Diese Kursform soll den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren nach einem Einstieg in die Computerarbeit entgegenkommen. Inhalte: Wir vertiefen die Office-Programme. Es werden Aufgaben in WORD und EXCEL erstellt. Zudem wird mit dem Internet gearbeitet. Sie lernen Bilder und Dateien fit für das Versenden per E-Mail zu machen. Besondere Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

Leitung: Elisabeth Ristow
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Fr., 15:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-080506

Der Umgang mit dem PC

Lernen mit Muße!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PCs; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-080507

Ordnung auf dem PC?!!!

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

Hier dreht sich alles um das Thema Dateien. Neben der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien kopieren oder löschen) werden Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der WINDOWS-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den WINDOWS-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 9:00–11:15 Uhr
Entgelt: € 34



151-080508

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 57

151-080509

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2013 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-080510

BILDUNGS URLAUB

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 8 – WORD – EXCEL 2013

- Bildungsurlaub -

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 3. 4. 2013 und die VA-Nr. 14-43432.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 8. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mi.–Fr., je 9:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 90

151-080511



WORD kompakt – Von Beginn an mittendrin

Seminar für junge Berufseinsteiger

Dieser Kurs wendet sich an alle jungen Berufseinsteiger, die in Kürze ihre erste Ausbildungsstelle antreten und in kompakter Form wesentliche Elemente der Textverarbeitung WORD wiederholen möchten. Natürlich werden auch neue Funktionen und gestalterische Elemente thematisiert, sodass der Einstieg am neuen Arbeitsplatz gelingt.

- Formate, Formatierungen und Formatvorlagen
- Kopf- und Fußzeilen
- Erweiterte Tabellenfunktionen
- Objekte, Textfelder und Formen
- Serienbriefe und Sendungen

Voraussetzung: WINDOWS- und WORD-Grundkenntnisse

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 1. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 17:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 45

151-080512



WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage, die sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll das tägliche Arbeiten mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen erstellen/ändern, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten beschriften.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS und WORD

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-080513

NEU!

EXCEL kompakt – Von Beginn an mittendrin

Seminar für junge Berufseinsteiger

Dieser Kurs wendet sich an alle jungen Berufseinsteiger, die in Kürze ihre erste Ausbildungsstelle antreten und in kompakter Form wesentliche Elemente der Tabellenkalkulation EXCEL wiederholen möchten. Natürlich werden auch neue Funktionen und Bedienelemente thematisiert, sodass der Einstieg am neuen Arbeitsplatz gelingt.

Inhalte: Erstellen, Bearbeiten und Formatieren eines Kalkulationsblattes, Erweiterte Formeln und Funktionen, Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen, Datenbanken.

Voraussetzung: WINDOWS-und EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 8. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 17:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 45

151-080514

EXCEL 2013 – Der effektive Einstieg

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Elisabeth Ristow
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 8:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-080515

EXCEL 2013 – Formeln, Funktionen und Diagramme

Fortsetzungsseminar am Wochenende

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Elisabeth Ristow
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 14. März 2015, 8:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-080516

EXCEL 2013 – Datenanalyse

Wochenendseminar

Sie suchen ein Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten? Sie möchten Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten? In diesem Kurs erfahren Sie Lösungen für die wichtigsten EXCEL-Alltagsprobleme. Inhalte: Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen; Datenbanken und Datenanalyse; Daten konsolidieren; Pivot-Tabellen; Arbeiten mit Makros; Tipps und Tricks.

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-080517

ACCESS 2013

Einführungsseminar

ACCESS ist das relationale Datenbankprogramm von Microsoft, mit dem sich auf einfache Weise auch große Datenmengen verwalten lassen. In diesem Kurs werden Tabellen erstellt und erweitert. Es wird die Eingabe, Änderung und Löschung von Daten erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die gezielte Suche nach Daten und das Erstellen von Dateneingabemasken und einfachen Reports für den Ausdruck der Daten nach Sortierkriterien.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-080518

Präsentieren mit POWERPOINT 2013

Wochenendseminar

Professionelle Präsentationen können im privaten, schulischen und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist POWERPOINT unerlässlich; es eignet sich sowohl für Projektberichte, Firmen- und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 6. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 45

151-080519

Internet und E-Mail

- Einführungskurs -

Ob es Bus-Abfahrtzeiten sind, Veranstaltungstipps, Reiseplanung oder elektronische Briefe an Freunde: sich mit Informationen aus dem Internet zu versorgen ist heute nicht mehr weg zu denken. Lernen Sie in diesem Kurs die Welt des Internets kennen. Nach einer strukturierten Einführung werden wir bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus lernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails kennen. Weitere Themen: Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 51

151-080520

OUTLOOK 2013

Wochenendseminar

OUTLOOK 2013 ist Ihr persönlicher Informationsmanager. Hier können Sie ein Adressbuch erstellen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Sie können einen Terminkalender führen, der Sie an wichtige Treffen erinnert. Daneben können Sie in OUTLOOK E-Mails empfangen, verschicken und verwalten. Inhalte: Verwalten von Adressen, Termine planen, Terminkalender drucken exportieren, Aufgaben und Notizen erstellen. E-Mails lesen, schreiben, beantworten und weiterleiten.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 10. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 51

151-080521

Kaufen und Verkaufen im Internet – über Ebay und andere Anbieter

Immer mehr Verbraucher entscheiden sich für den bequemen Kauf im Internet oder möchten selbst Artikel verkaufen. Das Internet bietet heute eine riesige Auswahl an Shopping-Adressen. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der größte Online Marktplatz eBay sein. Auch werden Ihnen diverse Kleinanzeigen-Portale wie markt.de, vorgestellt, auf denen kostenlose Kleinanzeigen aufgegeben werden können. Sie erfahren auch, welche rechtl. Grundlagen Sie beachten sollten beim Kaufen und Verkaufen im Internet.

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 3. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 34



151-080522

iOS am iPad leicht gemacht

Wochenendseminar

Nach einer kurzen Einführung in die Welt des Betriebssystems iOS erlangen Sie anhand von einfachen Methoden Wissen im Bereich des iPads. Grundlegende Techniken werden vermittelt und Sie können nach diesem Seminar Ihr iPad allein bedienen. Darüber hinaus lernen Sie den systemeigenen Internet-Browser SAFARI kennen und machen somit erste richtige Schritte im World Wide Web.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Mitzubringen: iPad

Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 34

151-080523

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones).

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 39

151-080524

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Aber wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen? Mit dem Bildprogramm von Google steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Leitung: Michael Koloska
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 16:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 38

151-080525

CD, DVD, USB-Stick und Digitalkamera am Computer nutzen

Wochenendseminar

Sie wissen nichts über den Umgang mit USB-Sticks? Sie möchten souverän Fotos von CD, DVD oder Speicherkarte öffnen? Eine DVD brennen ist Neuland für Sie? Dieses Seminar beantwortet die Frage: Was kann alles an einen Computer angeschlossen werden? Wie rufe ich die Daten ab? Wie bekomme ich Daten auf einen externen Datenträger?

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 30

151-080526

Das eigene Fotobuch erstellen

- Workshop -

Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren. Mit der kostenlosen Software Designer von fotobuch.de wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Dabei werden auch Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden können. Wer einen Laptop und eigene Bilder mitbringt, kann gleich mit der Gestaltung beginnen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 34

Dissen



Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Dissen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an das:

Bürgerbüro Dissen a.T.W.
Stievenstraße 1
49201 Dissen a.T.W.

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo., Di., Do., Fr.: 8:30–12:30 Uhr
Sa.: 10:00–12:00 Uhr

Michael Hirsch
Tel.: (0 54 21) 303-115
Fax: (0 54 21) 303-363
E-Mail: hirsch@dissen.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

STUDIENFAHRT

Königliches Holland

Studienreise mit der VHS Dissen

In der Zeit vom 09. bis 14. August 2015 bietet die VHS in Dissen eine Studienreise mit dem Bus in unser Nachbarland Holland an. Ziele sind unter anderem die Wassergärten von Ada Hofmann, das so genannte Venedig der Niederlande Giethoorn, die Städte Den Haag, Amsterdam, Rotterdam und Utrecht sowie die Porzellanmanufaktur in Delft und natürlich der Käsemarkt in Gouda. Die Unterbringung erfolgt in einem ****Hotel in erster Strandlage in Scheveningen.

Ausführliche Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der VHS in Dissen, Michael Hirsch, Bürgerbüro, Stievenstr. 1, 49201 Dissen aTW, Tel. (0 54 21) 303-115 oder unter hirsch@dissen.de.





JUNGE VHS

151-090201

Malen bei Gaby

Für Kinder ab 6 Jahre

Kreativität und Phantasie sind ganz besondere Schätze unserer Kinder, die gefunden und gefördert werden sollen. Ich möchte Dich dazu einladen, sie (mit Dir) zu finden! Wir werden mit Aquarell- und Acrylfarben arbeiten. Experimentieren wollen wir aber auch. Wir wollen spritzen, gießen und tropfen. Im Mittelpunkt steht aber immer das Malergebnis.

Mitzubringen: Bitte bringt vorhandenes Material mit. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Absprache mit der Dozentin erfolgen.

Leitung: **Gaby Placke, Wolfgang Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Str. 226**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-090202

Malen bei Gaby

Für Kinder und Jugendliche

Leitung: **Gaby Placke, Wolfgang Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Str. 226**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi.,17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 50

151-090501

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Susanne Schaadt**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 12. Mai. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 15:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT ZEITGESCHEHEN

151-090101 **NEU!**

Sterbe- und Trauerbegleitung in der Hospizarbeit

Vortragsreihe der Stiftung Dissen „Leben im Alter"

Ein umfassendes und ganzheitliches Konzept. Ein Vortrag über die Entstehung, die Entwicklung und die Aufgaben der Hospizarbeit, sowie die Qualifizierung von ehrenamtlichen Hospizmitarbeitern.

„Im Sterben nicht allein, in der Trauer gehalten"

Leitung: **Ingrid Stolte**
Ort: **Dissen, Lutherhaus**
Termin: Fr., 24. Apr. 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei

151-090102 **NEU!**

Keine Angst vor Tränen – Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Vortragsreihe der Stiftung Dissen „Leben im Alter"

Wie begegne ich einem Trauernden, der gerade einen nahen Angehörigen verloren hat? Viele Menschen sind befangen und wissen nicht, was sie sagen sollen. Aus Angst und Unsicherheit versuchen manche, eine Begegnung zu vermeiden.

Der Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit soll den Teilnehmenden aufzeigen, wie sie Trauernden begegnen können. Dabei ist Normalität des Alltags, Echtheit, Gefühle zulassen können, einfach Zuhören von großer Bedeutung.

Leitung: **Pastorin Susanne Holsing**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Termin: Do., 26. Feb. 2015, 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei

151-090103 **NEU!**

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Vortragsreihe der Stiftung Dissen „Leben im Alter"

Was geschieht, wenn Sie aufgrund von Alter, Krankheit oder nach einem Unfall nicht mehr in der Lage sind, Ihre finanziellen und persönlichen Angelegenheiten selbst zu erledigen? Wer verwaltet dann Ihr Vermögen und entscheidet über Art und Umfang Ihrer medizinischen Versorgung?

Dieser Vortrag zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie durch eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung eine Regelung treffen können, die Ihren ganz persönlichen Wünschen und Interessen entspricht.

Leitung: **Franz J. Mausberg**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei

151-090104 **NEU!**

Wege, um Hilfe bei der Pflege zu bekommen

Vortragsreihe der Stiftung Dissen „Leben im Alter"

Die ersten Schritte sind die Schwersten. Es treten plötzlich Fragen auf, über die man sich zuvor keine Gedanken gemacht hat: Was gibt es an Hilfen? Wo bekomme ich Unterstützung? Wie kann ich diese Beantragen, wie geht das mit der Pflegestufe?

Wir wollen Ihnen Informationen zu möglichen Hilfen im Bereich der Pflege geben und was es ab 2015 an Änderungen gibt. Das sind Themen aus der Pflegeversicherung SGB XI, Krankenversicherung SGB V. Auch was es sonst noch an Angeboten gibt.

Leitung: **Willi von Drehle, Sabine Vinke**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Termin: Do., 28. Mai. 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei

151-090105

Plattdeutsch für Anfänger

- Grundkurs -

Anhand von Beispielen aus dem Alltagsleben und der Handwerkskultur im Osnabrücker Land wird in diesem Kurs eine Einführung in den Gebrauch der plattdeutschen Sprache gegeben. Die Vermittlung von Grundwörtern und Ausspracheübungen bilden wesentliche Inhalte des Grundkurses. Außerdem wird die plattdeutsche Sprache in Schrift vermittelt.

Leitung: **Elisabeth Benne**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-090106

Plattdeutsch für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits einen Anfängerkurs Plattdeutsch besucht haben. Anhand von Beispielen aus dem Alltagsleben und der Handwerkskultur im Osnabrücker Land wird in diesem Kurs eine Weiterführung in den Gebrauch der plattdeutschen Sprache gegeben. Ausspracheübungen bilden wesentliche Inhalte des Kurses. Außerdem wird die plattdeutsche Sprache in Schrift vermittelt.

Leitung: **Elisabeth Benne**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Beginn: Do., 5. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-090107

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Sie machen sich Gedanken darüber, was mit Ihrem Nachlass im Todesfall geschieht? Zu Recht, denn in jeder Familie führt der Tod eines Angehörigen zu tiefgreifenden Veränderungen. Ein Testament kann den überlebenden Angehörigen das Leben erheblich vereinfachen! Im Rahmen des Vortrags werden daher, unter Einbeziehung Ihrer Fragen, die gesetzliche und die gewillkürte Erbfolge erklärt. Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, ein auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmtes Testament zu schreiben.

Mitzubringen: evtl. Schreibutensilien

Leitung: **Gerrit Rüwe**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Termin: Do., 19. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-090108



Für Hundehalter und die, die es werden wollen

Informationen zum Sachkundenachweis nach §6 NHundG

Für die Anmeldung Ihres Hundes im zentralen Hunderegister benötigen Sie i.d.R. einen Sachkundenachweis. Zunächst wird dafür der theoretische Teil geprüft. Diese Prüfung wird für jede Person individuell in Form von 35 Fragen abgefragt. Um das nötige Wissen zu bekommen, können Sie sich hier informieren. Ich zeige Ihnen die wichtigsten Fakten auf. Dabei ist es mir ein Anliegen, dass das Wissen auch im Alltag angewendet werden kann.

Leitung: **Annegret Dörholt**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 21. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung





151-090901

Konfliktlösung mit (Tages-)Kindern

Sobald mehrere Kinder zusammen sind, gehört es dazu, dass sie sich streiten. Für manche Kinder scheint es dabei besonders schwer zu sein, mit anderen friedlich auszukommen. Eltern und Tagespflegepersonen ist aber in der Regel ein harmonisches Zusammenleben wichtig. Wann sollten (Tages-)Eltern also bei Zankereien eingreifen? Wann ist es besser, dass die Kinder selbst einen Weg finden, um ihre Interessen zu vertreten?

Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Abend auseinandersetzen.

Leitung: **Doris Morszeck-Groten**
Ort: **Dissen, Kinder- und Familienzentrum KiFaZ, Bergstr. 8**
Termin: Do., 21. Mai 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9



151-090203

Malerei am Wochenende

An diesem Wochenende möchte ich Acryl- und Aquarellmalerei anbieten. So hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, mit beiden Techniken zu arbeiten, aber auch ungewöhnliche Herangehensweisen mit zusätzlichen Materialien und Methoden auszuprobieren. Anfänger sollten sich jedoch an „ihrem“ ersten Wochenende für Acryl- oder Aquarellmalerei entscheiden.

Mitzubringen: für Acrylmalerei: Arbeitskleidung, nicht zu kleine Tuben (oder Flaschen) Acrylfarben (schwarz, weiß, rot, blau, grün, gelb müssen sein), mehrere Pinsel in unterschiedlichen Größen (z.B. Katzenzungen-, Borstenpinsel), größeres Wasserglas, Pappteller, Lappen, Wachstuch als Unterlage, grundierte Malpappe oder Leinwand (eine mind. 70x50 cm). Möglich sind außerdem Spachtel, Wellpappe, Transparentpapier, Acrylbinder, Pigmente usw.

für Aquarellmalerei: Aquarellfarben, -pinsel und -block, Bleistift, Wasserglas, Lappen, evtl. flacher, weißer Porzellanteller als Palette

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Straße 226**
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 10:00–16:00 Uhr, So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 46 zzgl. Materialkosten

151-090204

Malerei am Wochenende

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Straße 226**
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 10:00–16:00 Uhr, So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 46 zzgl. Materialkosten

GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“ für Ihre Teilnahme.

151-090205

Malerei am Wochenende

Leitung: **Gaby Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Straße 226**
Beginn: Fr., 26. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 10:00–16:00 Uhr, So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 46 zzgl. Materialkosten

151-090206

Offene Kunstwerkstatt am Nachmittag

Der Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit anderen Teilnehmenden Ihren eigenen Stil kennenzulernen oder weiterzuentwickeln und andere Materialien sowie Techniken in der Malerei zu erlernen. Zum Arbeiten können neben Acryl- und Aquarellfarben auch Kreide oder Stifte zum Einsatz kommen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: vorhandenes Material. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Absprache mit der Dozentin erfolgen. Leinwände können preiswert bei der Dozentin erworben werden.

Leitung: **Gaby Placke, Wolfgang Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Str. 226**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 80 zzgl. Materialkosten

151-090207

Offene Kunstwerkstatt am Nachmittag

Leitung: **Gaby Placke, Wolfgang Placke**
Ort: **Dissen, Kunstwerkstatt Placke, Frankfurter Str. 226**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 80 zzgl. Materialkosten

151-090208

Strich für Strich zum Ich

Kreatives Entspannen und Abschalten vom Alltag mit der Scribble-it-Methode

Kennen Sie das? Hektik, Stress, Termindruck und Sie haben das dringende Bedürfnis nach ein paar Minuten Entspannung. Lernen Sie mit der Scribble-it-Methode eine faszinierende und wirksame Möglichkeit kennen, jederzeit und überall für einen Moment abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten im Zeichnen. Mit Erstaunen und Begeisterung stellen Sie fest, wie einfach und leicht das geht!

Leitung: **Susanne Schaadt**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 17, Lerchenstraße 8**
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten (ca. € 5); keine Ermäßigung

151-090209

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hier lernen Sie mit Ihrer Nähmaschine umzugehen. Sie lernen Schnitte kopieren und Kinderkleidung, Taschen und ähnliches selbst herzustellen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Stoff, Garn, Stecknadeln, Schnittmuster

Leitung: **Annette Ramthun**
Ort: **Dissen a.T.W. Realschule, Nähraum im Keller, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

151-090210

LACE – Umhänge-Schal oder Stola

Stricken für den Sommer

Leichte Schals und Stolen sind nützliche und modische Accessoires für laue Sommernächte. In modischen Frühlingsfarben, klassisch oder als Mustermix gestrickt.

Weitere Termine: 24. Feb. und 10. März 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln, Grundkenntnisse im Stricken sind erwünscht

Leitung: Karin Heuer
Ort: Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-090211

Filzwerkstatt

..für alle, die schon immer wissen wollten, was aus Wolle alles werden kann!

Himbeerrot, vanilleeisgelb, traumfeegrün, pfirsichgelb, limettengrün, lavendelblütenblau oder ein zartes kirschblütenweiß! Was gibt es Schöneres bei trübem Wetter? Mit den Händen in warmem Seifenschaum versinken und zarte Wolle zu feinen Dingen werden lassen – allein die traumhaften Farben bringen gute Laune! Dazu eine dampfende Tasse Tee und nette Gespräche! Lassen Sie sich vom Filzfieber anstecken!!!

Mitzubringen: 2–3 Frotteehandtücher und ein Tablett mit hohem Rand (oder eine Fettpfanne aus dem Backofen)

Leitung: Birgit Höhne-Mihlan
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten



151-090212

Perlen-Workshop

Ob Ketten, Armbänder oder Ohrringe, für Anfänger oder Fortgeschrittene – fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Sollten Sie untragbare oder zerrissene Ketten haben, können auch diese im Kurs repariert und verschönert werden. Die Kosten für die zu verarbeitenden Materialien übernehmen die Teilnehmer im Kurs. Arbeitsmaterial wird von der Dozentin mitgebracht.

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8
Beginn: Fr., 12. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-090213

Goldschmiedekurs

Die Teilnehmer/-innen haben die Möglichkeit, den Beruf des Goldschmiedes kennenzulernen und unter Anleitung ein Schmuckstück (z.B. Brosche, Anhänger, Ohrschmuck oder Ring) für sich herzustellen.

Mitzubringen: Kittel, falls vorhanden: Feilen, Schmirgelpapier und kleiner Hammer. Sonstige Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Leitung: Karin Renz
Ort: Dissen, Realschule, Werkraum, Lerchenstraße 8
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

151-090214

Typberatung

Eine Designerin berät Sie zu Frisur, Make-up, Figur und Farbe. Die Teilnehmer/-innen können sich eine individuelle Farbkarte zusammenstellen. Ein neues Make-up kann ausprobiert und Fotos von geeigneten Frisuren können mitgenommen werden.

Leitung: Silvia Zschockelt
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8
Termin: Mo., 9. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung





151-090301 **NEU!**

Wildkräuter des Frühlings

Kräuterspaziergang in der Noller Schlucht

Nach den langen Wintermonaten lockt das erste Grün! Wir machen uns auf den Weg, um die frühen, vitaminreichen Kräuter aufzuspüren. Neben dem bekannten Bärlauch gibt es weitere Kostbarkeiten wie z.B. das Scharbockskraut und die Knoblauchrauke zu entdecken, die gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen können. Während des Spaziergangs lernen Sie die Besonderheiten der Pflanzen kennen, wie man sie sicher unterscheiden kann und erfahren einiges über ihre Verwendbarkeit. Zum Schluss wird ein kleiner Kräuterimbiss gereicht.

Mitzubringen: festes Schuhwerk und Geländesicherheit

Leitung: Sabine Schmitz
Ort: Dissen, Wanderparkplatz Lernstandort Noller Schlucht
Termin: Sa., 28. März 2015, 14:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-090302 **NEU!**

Wildkräuter des Frühsommers

Kräuterspaziergang in der Noller Schlucht

Im Juni hat der Frühsommer endlich begonnen! Jetzt wachsen viele essbare Wildkräuter wie z.B. der Spitzwegerich, die weiße Taubnessel und das Johanniskraut. Viele dieser Wildkräuter sind als alte Heilpflanzen bekannt, die oft am Wegesrand zu finden sind. Während der Naturführung lernen Sie die Besonderheiten dieser Pflanzen kennen und erleben bei einem kleinen Imbiss, wie lecker sie auch schmecken können.

Mitzubringen: festes Schuhwerk und Geländesicherheit

Leitung: Sabine Schmitz
Ort: Dissen, Wanderparkplatz Lernstandort Noller Schlucht
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 14:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-090303

Die Übersäuerung des Menschen.

Ein oft unterschätztes Problem

- Vortrag -

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress und seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen, wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne u.a. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8
Termin: Mo., 23. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-090304

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. Im Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Dissen, Raum wird noch bekannt gegeben
Termin: Sa., 9. Mai. 2015, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-090305

Hatha-Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Die Kombination aus Körperhaltung und Bewegung bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Körper zu kräftigen und Verspannungen zu lösen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder eine Decke

Leitung: Veronica Petersdorf
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-090306

Hatha-Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Leitung: Veronica Petersdorf
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:15–20:45 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-090307

Lachyoga

Lach dich entspannt und glücklich!

Lachyoga, ein Gute-Laune-Gesundheits-Training für Körper, Geist und Seele. Die Kombination von spielerischen Lachübungen und einfachen, tiefen Atemübungen aus dem Yoga ermöglicht es, tief und herzlich zu lachen und damit Körper und Seele zu mehr Wohlbefinden zu führen. Ein regelmäßiges Lachtraining führt zu mehr Lachen und Freude im Alltag, entspannt Körper und Geist, stärkt Herz und Kreislauf, reinigt die Lungen und hebt die Laune anhaltend innerhalb von Minuten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen sowie eine „Portion Lachbereitschaft" und etwas zu trinken.

Leitung: Beate Schulze Bremer
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-090308

Tai Chi und Qi Gong

Meditation in Bewegung
für Anfänger/-innen

Tai Chi ist eine langsam fließende Bewegungskunst im Rhythmus des Atems, die in sich Aspekte von Gesundheitsvorsorge, Meditation in Bewegung und Kampfkunst vereint. Tai Chi hat Auswirkungen auf das gesamte körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht. Es fördert den Stressabbau, die Beweglichkeit wird verbessert, Verspannungen können gelöst werden. Tai Chi hilft beim Abschalten und Entspannen vom Alltag, Qi Gong wird auch als „Pflege der Lebensenergie" bezeichnet.

Leitung: Benno Raude
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-090309

Tai Chi und Qi Gong

Meditation in Bewegung
für Fortgeschrittene

Leitung: Benno Raude
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-090310

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Zur Vorbeugung von Rücken- und Bandscheibenbeschwerden werden spezielle gymnastische Übungen durchgeführt und Verhaltensweisen für das tägliche Leben bei Rückenbeschwerden vermittelt. Diese Verhaltensgrundregeln sind wichtig, um zu einer Entlastung der Wirbelsäule zu gelangen.

Leitung: Angelika Hornung
Ort: Dissen, Neue Dreifachsporthalle, Bergstraße 8
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:15–20:15 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-090311

Wassergymnastik

Der Kurs ist geeignet für jedes Alter und beinhaltet Übungen im Wasser mit und ohne Geräte zur Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie auch zum gelenkschonenden konditionellen Training des Herz-Kreislauf-Systems. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Anmeldung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Melanie Raabe
Ort: Dissen, Hallenbad, Bergstr. 6
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-090312

Wassergymnastik

Leitung: Melanie Raabe
Ort: Dissen, Hallenbad, Bergstr. 6
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:45–18:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-090313

Aquafitness

Die Übungen der Wassergymnastik zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung in Hüft- und Kniegelenken, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter; bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen bitte vor Anmeldung den Rat Ihres Arztes einholen!

Leitung: Iris Kinzig
Ort: Dissen, Hallenbad, Bergstr. 6
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-090314

Aquafitness

Leitung: Iris Kinzig
Ort: Dissen, Hallenbad, Bergstr. 6
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:45–19:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-090315

Kochen mit dem Thermomix

Ihr neuester Küchenfreund

Da haben Sie sich extra dieses Wunderwerk der Technik angeschafft – doch nun nutzen Sie es nur für Marmelade und Smoothies. Wie schade! Denn Ihr Thermomix kann so viel mehr. Ob Sie für eine Familienfeier kochen oder ein 3-Gänge-Menü zaubern möchten, alles ist möglich. Sie werden es in diesem Kurs sehen: Bringen Sie Ihren Thermomix mit und freuen Sie sich auf die schonende Zubereitung verschiedenster schmackhafter Gerichte. Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8
Termin: Di., 10. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-090316

Männer kochen gut!

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. Heute bereiten wir Fleisch, Fisch und Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diesen vielseitigen und genussvollen Abend ab.

Weitere Termine: 29. Apr., 3. und 24. Juni und 15. Juli 2015

Leitung: Elke Mathlage
Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8
Beginn: Mi., 18. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage

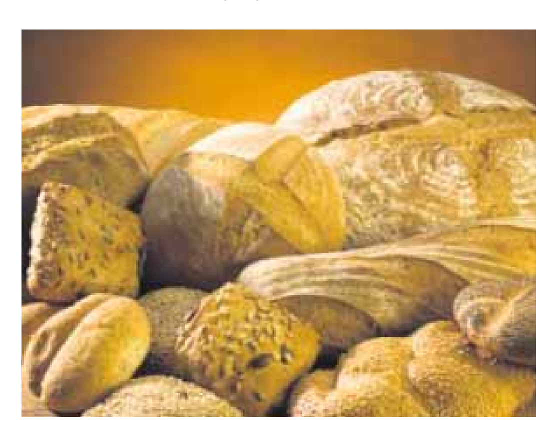
151-090317 **NEU!**

Brote – weltweit

aus dem vollen Korn gebacken

Probieren Sie aus, wie lecker, leicht und locker vollwertige Brote aus verschiedenen Ländern schmecken! Ob das indische Brot Paratha, das schwedische Knäckebrot, das amerikanische Hamburgerbrötchen oder das deutsche Vollkornbrot – im Kurs wird das Korn gemahlen, der Teig angerührt und mit den Händen geknetet und geformt. In allen leicht nachzubackenden Rezepten wird fein gemahlenes Vollkornmehl verwendet. Ausgewählte Brotaufstriche lassen die frischen, duftenden Brote noch besser schmecken.

Leitung: Agnes Peters
Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 13:45–18:15 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung







Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

■ **Dr. Gudrun Frieling**
Tel.: (05 41) 501-3091
zu folgenden Sprechzeiten:
- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-090701

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmerinnen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten. Er vermittelt die Kenntnisse, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung der Schriftsprache.

Leitung: Maren Öynhausen
Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum KiFaZ, Bergstr. 8
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo. und Mi., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 31,50

151-090702

Deutsch – ganz einfach A1

- Grundkurs – Abendkurs -

Ein Kurs für Interessenten, die über sehr geringe Deutschkenntnisse verfügen. Die Vermittlung des Lernstoffes erfolgt auf einfache Art und Weise mit regelmäßigen Wiederholungen, sodass jede/r Teilnehmer/-in dem Unterricht leicht folgen kann.

Leitung: **Elke Winz**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 32 Termine, je Mo. und Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 96

151-090703

Deutsch – ganz einfach A1

- Kursabschnitt 2 – Abendkurs -

Ein Kurs für Interessenten, die über Anfangskenntnisse der deutschen Sprache verfügen. Die Vermittlung des Lernstoffes erfolgt auf einfache Art und Weise und mit regelmäßigen Wiederholungen, sodass jede/r Teilnehmer/-in dem Unterricht leicht folgen kann.

Leitung: **Elke Winz**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 32 Termine, je Mi. und Fr., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 96



151-090704

Deutsch – ganz einfach A2

- Abendkurs -

Wortschatz und Grammatik werden vertieft und erweitert, Hörverständnis, Aussprache und Intonation werden geschult und das freie Sprechen wird gefördert.

Leitung: **Elke Winz**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 32 Termine, je Mi. und Fr., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 96

151-090705

Deutsch – ganz einfach B1

- Abendkurs für Fortgeschrittene -

Die vorhandenen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Texte mit unterschiedlichen aktuellen Themen bilden die Grundlage für freie Diskussionen.

Leitung: **Elke Winz**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 32 Termine, je Mo. und Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 96



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-090401 **NEU!**

Englisch für die Reise

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z.B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc. oder für private Besuche bei Freunden.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3, ab Lektion 1

Leitung: **Gabriele Bredol**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-090402

Englisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Sie verfügen über sehr geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache? Sie können sich und Ihre Familie auf Englisch vorstellen, einfache Dinge erfragen und beantworten? Dann steigen Sie in diesen Kurs mit ein und lernen Sie, sich zu Themen des täglichen Lebens zu äußern, wie Essen und Trinken, Freizeit, Reisen sowie über vergangene Erlebnisse zu berichten. Sie werden in einer angenehmen Lernatmosphäre erfolgreich und mit Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Leitung: **Gabriele Bredol**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-090403

Englisch Auffrischungskurs A2

- Abendkurs -

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen wieder an die englische Sprache und die aktive Kommunikation heranzuführen. Wir frischen vergrabene Kenntnisse auf! Lesen, freies Sprechen und die Verbesserung des Hörverständnisses werden neben Grundlagen der Grammatik und dem Aufbau des Wortschatzes in entspannter Atmosphäre geschult und gefestigt. Neben dem Arbeitsbuch können nach Wunsch auch aktuelle einfache Texte aus dem englischsprachigen Raum gelesen werden.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2 (mit 2 Audio CDs), Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ab Lektion 1

Leitung: **Carmen Schleiermacher**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-090404

Englisch Konversationskurs A2/B1

- Vormittagskurs -

Come and join us if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. We read texts from Spotlight and also refresh grammar, and read short stories. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Leitung: **Carmen Schleiermacher**
Ort: **Dissen, Neue Dreifachsporthalle, Clubraum, Bergstraße 8**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-090405

Englisch Konversationskurs A2/B1

- Vormittagskurs -

Come and join us if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. We read texts from Spotlight and also refresh grammar, and read short stories. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Leitung: **Carmen Schleiermacher**
Ort: **Dissen, Neue Dreifachsporthalle, Clubraum, Bergstraße 8**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-090406

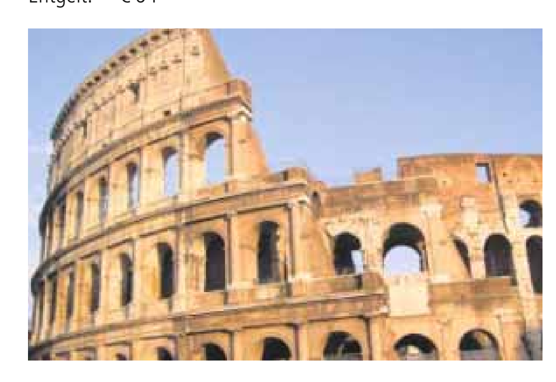
Italienisch Auffrischungskurs A2.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die bereits über Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Sie erwerben die sprachliche Sicherheit durch Sprechen, Hören, Lesen, Spielen und Singen; ohne Leistungsdruck und mit Freude. Die wichtigsten grammatischen Regeln werden in einer einfachen und verständlichen Form vermittelt.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0

Leitung: **Gianfranco Bono**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-090407

Niederländisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Ziel und Zweck dieses Kurses ist es, erste Sprachkenntnisse zu vertiefen. Es werden nicht nur die grammatikalischen Grundregeln behandelt, sondern auch die Aussprache und ihre Besonderheiten betrachtet sowie auf landeskundliche und kulturelle Aspekte unseres Nachbarlandes eingegangen.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: **Stephen Parsick**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Sprachen.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-090408

Niederländisch Konversationskurs B1

- Abendkurs -

Hier lernen Sie nicht zahllose Phrasen auswendig, sondern arbeiten selbständig mit der Sprache Niederländisch und bauen dadurch Ihre Kommunikationsfähigkeit weiter aus. Durch das Üben der korrekten Aussprache, simpler Grammatikregeln sowie dem Aufbau eines Vokabelschatzes wird das aktive Sprechen und Lesen trainiert. Hauptaugenmerk wird auf freies Sprechen im Kursraum gerichtet. Neben der Sprache kommen landeskundliche und kulturelle Aspekte der Niederlande zur Sprache.

Leitung: **Stephen Parsick**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-090409

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Leitung: **Anne Hunke**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-090410

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Spanisch lernen „con gusto" – die Freude am Lernen steht im Vordergrund. Anhand spannender Themen wie Reisen, Freizeit, Arbeit, Familie, Kultur in Spanien und Lateinamerika lernen Sie kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen wie beispielsweise beim Einkaufen und im Restaurant zu verständigen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3

Leitung: **Anne Hunke**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64





Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Laer** und **Dissen** mit einem gemeinsamen Angebot.
Auf den Seiten der Außenstelle
BAD LAER finden Sie die Angebote

- **151-030502 PC-Kenntnisse** für den Büroalltag
- **151-030503 WORD** im Büro
- **151-030504 EXCEL 2007**
- **151-030505 Internet** – Einsteigerkurs

151-090502

Ordnung auf dem PC?!

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

Hier dreht sich alles um das Thema Dateien. Neben der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien kopieren oder löschen) werden Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der WINDOWS-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den WINDOWS-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Di., 10. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 34



151-090503 **NEU!**

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage, die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 60

151-090504

EXCEL 2007 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-090505

EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

- Wochenendseminar -

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-090506

Präsentieren mit POWERPOINT

- Grundkurs -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzungen: WORD-Grundlagen

Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 34

151-090507 **NEU!**

Das Internet clever nutzen – Praxiswissen für jedermann

Gelegentlich surfen Sie bereits im Web, jetzt steigen Sie tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten des Internets ein! In diesem Kurs lernen Sie neue Suchstrategien und aktuelle Social-Web-Dienste kennen. Des Weiteren erfahren Sie, wie Sie Fundstellen und Informationen aus dem Web speichern.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Mi., 3. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 34

151-090508

Fotokalender selbst gestalten

Ihre Fotos mit Office-Produkten genutzt

Aus dreizehn Ihrer digitalen Fotos oder Collagen entsteht Ihr individuell gestalteter Monatskalender. Die im Kurs entstehende Druckvorlage wird bei Ihrem Drucker oder in Ihrem Copyshop zu einem Werk in kleiner Serie und unterscheidet sich sicher von den Angeboten, die Sie im Internet aus Serienproduktion ordern können. Nebenbei erwerben Sie Kenntnisse über Papierformate und Anforderungen, die eine Druckerei an Ihr Arbeitsergebnis stellt.

Mitzubringen: Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs.

Leitung: **Gerald Burkat**
Ort: **Dissen, Realschule, Raum 126, Lerchenstraße 8**
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 34

Fürstenau



Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Fürstenau keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Samtgemeindeverwaltung Fürstenau
Schloßplatz 1, 49584 Fürstenau

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Mi.: 8:00–16:00 Uhr
Do.: 8:00–18:00 Uhr
Fr.: 8:00–12:30 Uhr

Anke Höpker
Tel.: (0 59 01) 93 20 41
Fax: (0 59 01) 93 20 12
E-Mail: vhs@fuerstenau.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-201104

Babysitter-Kurs

Für Mädchen und Jungen

Babysitter sein und fremde Kinder betreuen, ist eine große Verantwortung; zugleich macht es Freude und bessert das Taschengeld auf. Es werden praktische und hilfreiche Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, der Umgang mit Problemsituationen und Aufsichtspflicht sind Inhalte.

Leitung: Melanie Triphaus
Ort: Fürstenau, Familienzentrum St. Katharina, Wegemühlenweg 4
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



151-200208

Selbstverteidigung

für Mädchen ab 8 Jahren

Die Kinder werden für das Erkennen möglicher Konflikt- und Gefahrensituationen sensibilisiert. Durch sicheres Auftreten lassen sich Konfliktsituationen im Vorfeld verhindern. Werden potentielle Gefahrensituationen als solche erkannt, hilft den Kindern entsprechendes Verhalten und das Beherrschen der leicht zu lernenden Griffe aus dem Ju-Jutsu. Konfliktpotentiale im sozialen Umfeld der Kinder (z.B. Gruppenzwang, Mobbing i. d. Schule) werden berücksichtigt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen; Wasser zum Trinken

Leitung: Kerstin Bremer
Ort: Fürstenau, 1912 Schule, Turnhalle, Bahnhofstraße 46
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 12,50; keine Ermäßigung

151-200209

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Coole und trendige Schritte – ein Mix aus verschiedenen Tanzelementen soll Spaß und ein gutes Körpergefühl zu angesagter Musik vermitteln. Kinder lernen hier schnell, sich zu bewegen und wohl zu fühlen. Auf kreative Weise werden Körperhaltung, Konzentration, Koordination, selbstbewusstes Auftreten und Ausdruck gefördert. Schritt für Schritt erarbeiten wir eine aufführungsreife Choreografie.

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung und Schuhe

Leitung: Kerstin Bremer
Ort: Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-200314

Kinder-Koch-Club in Berge

Für Kinder ab 6 Jahren

Selber machen ist angesagt! Kids haben Spaß daran, leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Der Umgang mit Herd, Geschirr, Messern und anderen Küchenutensilien wird euch hier nähergebracht. Mit den schmackhaften Gerichten könnt ihr dann zu Hause Familie und Freunde überraschen.

Weitere Termine: 24. März, 14. April, 19. Mai und 16. Juni 2015

Leitung: Eva Otten
Ort: Berge; Oberschule Berge; Lehrküche, Am Sonnenberg 5
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, 1x mtl., je 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 34 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung

151-200315

Willkommen im Kinder-Kochclub in Fürstenau

Für Kinder ab 8 Jahren – 1x im Monat

Habt ihr Lust, mal selbst zu kochen oder zu backen und nebenbei auch noch allerlei zu lernen? Dann seid ihr herzlich willkommen im Kinder-Kochclub. Hier habt ihr Gelegenheit, mit Freude einfache Rezepte selbst zuzubereiten und zu genießen. Damit die ersten Mahlzeiten gelingen, erlernt ihr, welches Kochgeschirr ihr braucht, wie man mit dem Herd richtig umgeht und wie man nach Rezepten vorgeht.

Weitere Termine: 14. Apr., 5. Mai und 2. Juni 2015

Leitung: Sigrid Lömker
Ort: Fürstenau, IGS, Lehrküche, Schorfteichstraße 21
Beginn: Di., 10. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-200101

Heimatgeschichte für Interessierte

Hier gibt es ein offenes Angebot für interessierte Mitbürger und Mitbürgerinnen zur Heimatgeschichte in Fürstenau. Am 17. 2. 2015 findet ein 1. Treffen zur Information und Terminabsprache ab. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen!

Leitung: Karl Heinz Dirkmann
Ort: Fürstenau, Altes Rathaus, Kl. Saal, Große Straße
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei



151-201101

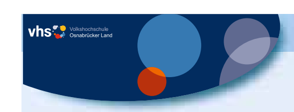
Denke gut und schöpfe Mut

- Vortrag -

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Zwar können uns die Umstände des Lebens manchmal arg zu schaffen machen; dennoch liegt es an unseren Bewertungsmaßstäben, wie wir damit umgehen. Das fördert Zielklarheit durch motivierende Lebensperspektiven. Entscheidend hierfür sind „die 4 Grundpfeiler für ein gelingendes Leben"; denn aus deren Vernachlässigung resultieren die meisten Irritationen und Probleme. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, diese Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter zu gestalten.

Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für € 2 erhältlich.

Leitung: Otto Pötter
Ort: Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (ca. € 2); keine Ermäßigung



GESCHENKGUTSCHEIN

Schon mal an einen Volkshochschulkurs **als Geschenk** gedacht? Wir beraten Sie gern! Tel. 05 41/501-77 77.

151-201102

Reine Nervensache! Geschwisterstreit

Geschwister finden gerade im Streit zueinander. Was kann die Ursache, der Auslöser für Geschwisterstreitigkeiten sein und wie können Eltern hilfreich damit umgehen? Geht es nicht auch ohne Streit? Sollen Eltern bei Zankereien eingreifen? Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Abend auseinandersetzen.

Leitung: **Doris Morszeck-Groten**
Ort: **Fürstenau, Familienzentrum St. Katharina, Wegemühlenweg 4**
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-201103

Der Umgang mit Hausaufgaben

Wie kann ich mein Kind bei den Hausaufgaben unterstützen? Dieser Themenabend soll zeigen welche Hilfestellungen dazu führen können, dass eine entspannte Hausaufgabensituation entsteht.

Leitung: **Doris Morszeck-Groten**
Ort: **Fürstenau, Familienzentrum St. Katharina, Wegemühlenweg 4**
Termin: Do., 11. Jun. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-200201

Kulturforum: Literatur – Theater – Ausstellungen

Gemeinsam möchten wir uns über Künstler, Schriftsteller und Komponisten informieren und ausgewählte Werke hören, lesen und sehen. Durch kreative Übungen trainieren wir das Gedächtnis auf unterschiedliche Art und Weise. Zudem planen wir gemeinsame Unternehmungen wie Theater- und Ausstellungsbesuche sowie Besichtigungen. Unsere Ziele sind: Altes vorhandenes Wissen auffrischen und Neues erarbeiten, das Gedächtnis trainieren und in der Gemeinschaft Ansporn und Freude gewinnen.

Leitung: **Beate Riedel**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig, je Fr., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 32

151-200202

Hilfe ich habe eine Nähmaschine!

Hilfe und Unterstützung zur Nutzung einer Nähmaschine

Der Anfang ist nicht schwer. Die wichtigsten Grundtechniken an der Nähmaschine sollen erlernt werden. Es können schicke Taschen, raffinierte Loops und pfiffige Kleidungsstücke hergestellt werden.

Mitzubringen: Nähmaschine und Materialien

Leitung: **Renate Hahn**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-200203

Nähen nach Lust und Laune

Für alle Talente!

Neue Stoffe und Farben sind da. Selber nähen ist kreativ, macht gute Laune und liegt voll im Trend. Nähen Sie schicke Dekorationsartikel, trendige Kleidung oder eine Tasche aus Wachstuch. Wenn Sie Hilfestellungen im Umgang mit der Nähmaschine benötigen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Am Ende kann sich jeder über ein eigenständig hergestelltes Stück freuen.

Mitzubringen: Nähmaschine und Materialien

Leitung: **Renate Hahn**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-200204

Näh-Club in Fürstenau

Nähen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Auf der Nähmaschine kann vieles ausprobiert und tolle Teile genäht werden. Wir wollen uns 3 x im Halbjahr treffen und uns zu den neusten Modellen und trendigsten Stoffen austauschen. Jeder ist herzlich willkommen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Materialien etc.

Weitere Termine: 1. Juni und 6. Juli 2015

Leitung: **Renate Hahn**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Mo., 4. Mai 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-200205

Orientalischer Tanz mit Alizée

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Für Frauen, die bereits Grundkenntnisse im orientalischen Tanz haben, sich tänzerisch weiter entwickeln und bereichern wollen und weitere Facetten des orientalischen Tanzes kennenlernen möchten. Mit Alizée, Tänzerin und Dozentin, haben Frauen die Möglichkeit, hier ihr Repertoire zu erweitern und gemeinsam eine Choreografie zu erarbeiten.

Mitzubringen: bequeme, nicht zu weite Kleidung, dicke Socken oder Gummischläppchen mit Ledersohle, ein Tuch oder breiter Schal und die Bereitschaft, sich vom Bauchtanz anstecken zu lassen

Leitung: **Kerstin Bremer**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-200206

Orientalischer Tanz mit Alizée

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Kerstin Bremer**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-200207

Wellness-Geschenke zu Muttertag

Natürliche Beauty-Produkte selbst hergestellt

Fehlt noch ein passendes Geschenk für Ihre Freundin, Mutter, Tante oder Oma…? Dann mixen Sie doch etwas selber. Wir stellen schöne Cremes, tolle Lotionen und herrliche Badezusätze her.

Leitung: **Annemarie Heritani**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-200301

Ein Tag für mich!

Wellness zum Muttertag

Zeit für mich! Zeit für Neues, Ruhe, Entspannung, Information, Tanz und noch etwas mehr…

Mit einem kleinen Programm möchte ein Dozentinnenteam Sie gerne einen Tag aus dem Alltag holen. Ein gemeinsames Mittagessen ist eingeplant.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen

Leitung: **Beate Borowski, Christina Oberschmidt, Kerstin Bremer**
Ort: **Fürstenau, Familienzentrum St. Katharina, Wegemühlenweg 4**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

151-200302

Kräuter des Sommers

Kräuterspaziergang in Berge

Am Nordrand des Landkreises Osnabrück, in ruhiger und abgeschiedener Umgebung, liegt die liebevoll renovierte Hofanlage des Ehepaares Otten. Eva Otten möchten Ihnen hier die Kräuter des Frühjahres und Sommers in ihrem Garten und der nahen Umgebung näher bringen. Gemeinsam erkunden Sie, welche Wildkräuter wo wachsen und wie sie sicher zu erkennen sind.

Für ein gemeinsames Picknick bringt bitte jeder eine Kleinigkeit mit!

Leitung: **Eva Otten**
Ort: **Berge, Hof Otten, In den Höfen 4**
Termin: Sa., 20. Jun. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung



Fürstenau

Samtgemeindeverwaltung Fürstenau, Schloßplatz 1, 49584 Fürstenau, ✆ (0 59 01) 93 20 41

151-200303

Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz

- Aufbaukurs für Fortgeschrittene -

Der Kurs baut auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen des Autogenen Trainings auf. Ziel ist die Vertiefung des Trainings und das Kennenlernen weiterer Entspannungsübungen, z.B. Achtsamkeit und Traumreise. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen

Leitung: Beate Borowski
Ort: Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-200304

Entspannen will gelernt sein

Wege zum Stressabbau und Wohlbefinden

In diesem Kurs steht das Kennenlernen, Anwenden und Festigen verschiedener Entspannungstechniken im Vordergrund. Die Kursleiterin vermittelt mit Hilfe von Achtsamkeits-, Stille- und Atemübungen, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung Wege aus dem Alltagsstress. Entfliehen Sie, und finden Sie zu mehr Gelassenheit und neuer Energie!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Beate Borowski
Ort: Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-200305

Qi Gong

Gelenk- und stilles Qi Gong

Gelenke pflegen und den Geist beruhigen; Übungseinheiten aus dem Qi Gong der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Bewegungen sind langsam und weich, aber auch kräftig. Gelenke, Wirbelsäule, Sehnen, Bänder und Muskeln werden gestärkt. Die Übungen finden im Sitzen und im Stehen statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Maria Schwarz
Ort: Berge, Familienzentrum Pusteblume, Tempelstr. 8
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:00–10:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-200306

Fit für die Woche

Funktionsgymnastik am Vormittag

Bewegung hält schlank und macht fit. Ziel ist es, durch rhythmische Übungen das Herz-Kreislauf-System anzuregen, Beweglichkeit und Ausdauer zu trainieren und die Konstitution zu verbessern. Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Körpermuskulatur von Kopf bis Fuß mit den Schwerpunkten Bauch, Rücken und Beckenboden stabilisieren das Muskel-Skelett-System und führen zu mehr Wohlbefinden. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen!

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Wolldecke

Leitung: Mary-Alice Filbert
Ort: Fürstenau-Settrup, Heimathaus, Am Bahnhof 2
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 8:30–9:15 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

151-200307

Gymnastik am Montag -

Wohltuend kräftigendes Training für Körper und Geist

Gymnastik am Montag beinhaltet einen harmonischen Mix aus Yoga- und Pilates Übungen, die zu sanft fließender Musik ausgeführt und durch Atemtechniken abgerundet werden. Ziel ist es, durch konzentrierte Körperarbeit vom Alltag abzuschalten. Durch das Übungsprogramm wird nicht nur eine tiefgehende Kräftigung der Rumpfmuskulatur trainiert, gleichzeitig werden auch alle großen Muskelgruppen gedehnt und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gesteigert. Anfängertauglich und für alle Altersgruppen geeignet!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken

Leitung: Farina Oldenhage
Ort: Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-200308

Beckenboden-Fitness für Sie und Ihn

Entdecken Sie die Kraft aus der Körpermitte!

Kurs für Anfänger/-innen

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit, die Haltung und die Schönheit sehr wichtig. Mit den richtigen Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur effektiv und nachhaltig trainiert und so ein wunderbares neues Körperbewusstsein entwickelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, Gymnastikmatte

Leitung: Farina Oldenhage
Ort: Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-200309

Body fit & Stepp

Sie sind auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Training, bei dem Sie sich auspowern können? Ausdauer, Kräftigung (Bauch, Beine, Po) werden hier kombiniert. Eine Mischung aus Stepp-Aerobic und effektiven Kräftigungsübungen bringen Sie und Ihren Körper in Form. Das befreit vom Alltagsstress, macht Spaß und lässt Sie Ihren Körper wieder neu entdecken!

Leitung: Rosi-Silke Veerkamp
Ort: Fürstenau, InJoy Fitnessstudio, Osnabrücker Straße 68
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung



151-200310

… wie ein Fisch im Wasser – Schwimmkurs für Erwachsene

Im 27 Grad warmen Wasser im Freibad Bippen bietet Maria Kirk für eine kleine vertraute Gruppe von sieben Teilnehmern (nach oder vor dem öffentlichen Badebetrieb) einen Schwimmkurs für Erwachsene an. Wenn Sie mehr wollen als nur baden gehen, sind Sie herzlich willkommen.

Termine für die weitere Planung werden am 15. Mai 2015 um 18:00 Uhr festgelegt.

Leitung: Maria Kirk
Ort: Bippen, Freibad, Dalumer Str. 1
Termin: Fr., 15. Mai 2015, 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 44 zzgl. Eintritt im Freibad Bippen; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-200311

Easy Cooking

Kochen für Ahnungslose

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Auch ohne besondere Kochkenntnisse kann man gesunde und leckere Speisen zubereiten. Heute probieren wir einige unkomplizierte Gerichte und unkonventionelle Zubereitungsarten aus.

Leitung: Annemarie Heritani
Ort: Fürstenau, IGS, Lehrküche, Schorfteichstraße 21
Termin: Fr., 27. Feb. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-200312

Winterspeck adé!

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht

Um erfolgreich abzunehmen müssen wir essen. Dabei ist die Qualität entscheidender als die Nahrungsmenge. Übergewichtige können trotz Kalorienüberschuss unter Nährstoffmangel leiden! Auf was Sie achten sollten, damit Sie gesund satt werden, erfahren Sie in diesem Kurs.

Leitung: Annemarie Heritani
Ort: Fürstenau, IGS, Lehrküche, Schorfteichstraße 21
Termin: Do., 19. März 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-200313

Arabisch-Orientalische Küche

Grillen einmal anders!

Die vielen Vorspeisen in der orientalischen Küche eignen sich hervorragend als Beilagen zum Grillabend. Dazu grillen wir Huhn, Lamm und knackiges Gemüse.

Leitung: Annemarie Heritani
Ort: Fürstenau, IGS, Lehrküche, Schorfteichstraße 21
Termin: Fr., 05. Jun. 2015, 17:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**







Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System,** den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-200701

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen, im Privatleben, im Beruf und bei Behörden verständigen zu können. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten der Mütter zu verbessern, damit sie die Entwicklung ihrer eigenen Kinder besser unterstützen können.

Leitung: **Shanar Sulikan-Löffers**
Ort: **Fürstenau, Familienzentrum St. Katharina, Wegemühlenweg 4**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 26 Termine, je Di. und Do., 8:45–11:30 Uhr
Entgelt: € 54,60



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-200401

Englisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs mit Muße -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, für die die englische Sprache in der Regel die erste Fremdsprache ist. Die Bedürfnisse dieser Zielgruppe werden berücksichtigt, indem das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte mit häufigen Wiederholungen gefestigt wird. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z.B. auf Reisen oder bei kleinen Unterhaltungen.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6

Leitung: **Nicola Behnken**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-200402

Englisch Auffrischungskurs A2.II

- Abendkurs -

In diesem Kurs werden verschüttet geglaubte Englischkenntnisse aufgefrischt und reaktiviert. Wenn Sie in der Schule ca. drei bis vier Jahre lang Englisch gelernt haben und Sie nun Ihre „eingerosteten" Kenntnisse „aufpolieren" möchten, ist dieser Kurs für Sie genau der richtige. Das eingesetzte Lehrwerk vermittelt außer grammatikalischen Kenntnissen modernes Alltagsenglisch, das Ihnen in vielen Lebenslagen nützlich sein wird. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Leitung: **Birgitt Philips**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64





Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Neuenkirchen** und **Fürstenau** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle NEUENKIRCHEN finden Sie die Angebote

- **151-210501 WORD** im Büro
- **151-210502 Digitale Fotografie**

151-200501

Der Umgang mit dem PC

Lernen mit Muße!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PCs; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: **Heinrich Barlage**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-200502

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2010 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Leitung: **Hans-Werner Bidder**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 68

151-200503

Erleichterungen im Schriftverkehr: Serienbriefe und mehr

Die Seriendruck-Funktion in WORD ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Anhand von praktischen Beispielen können Sie die Technik auch bei der Erstellung von Adressetiketten und Briefumschlägen ausprobieren. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen. Diese sind große Arbeitserleichterungen im Schriftverkehr. Inhalte: Briefe und Etiketten im Seriendruck; EXCEL-Tabellen für den Serienbrief nutzen; Dokument- und Formatvorlagen.

Voraussetzung: gute WORD-Kenntnisse

Leitung: **Klaus Spiekerkötter**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Fr., 22. Mai 2015, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-200504

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: **Klaus Spiekerkötter**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-200505

EXCEL 2010 – Formeln, Funktionen und Diagramme

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: **Klaus Spiekerkötter**
Ort: **Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21**
Beginn: Mo., 16. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 68

GMHütte

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Georgsmarienhütte keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

VHS-Außenstelle
Georgsmarienhütte
Rathaus, Oeseder Str. 85, 49124 Georgsmarienhütte

Kontaktdaten
Tel.: (0 54 01) 850-260 u. -261
Fax: (0 54 01) 850-172
E-Mail: vhs@georgsmarienhuette.de

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:
Mo., Di., Do.: 8:30–12:00 Uhr
und 14:00–16:00 Uhr
Mi., Fr.: 8:30–12:00 Uhr




Claudia Maus


Hannelore Tepe

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

LERNCAFÉ

Alphabetisierung und Grundbildung für deutschsprachige Erwachsene

- Sind Sie unsicher beim Lesen und Schreiben?
- Vermeiden Sie das Schreiben?
- Haben Sie Angst vor langen Texten?
- Trauen Sie sich nicht an den Computer?

So wie Ihnen geht es vielen. Aber auch als Erwachsener können Sie daran etwas ändern.

In unserem Lerncafé bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten.

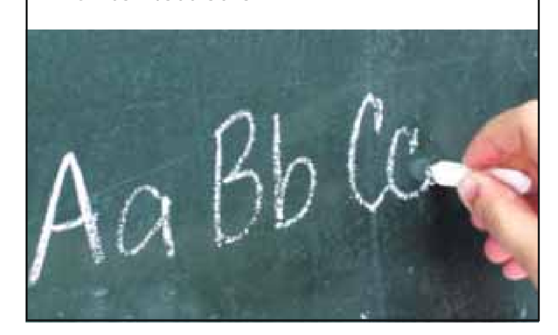
Sie lernen
…in kleinen Gruppen
…ohne Zeitdruck
…in angenehmer Lernatmosphäre
…mit persönlicher Unterstützung.

Das Lerncafé ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei!

Lernbegleitung: **Helena Feller**
Wo: **Maries Hütte, Werner-von-Siemens-Str. 10**
Termin: je di., 15:30–17:00 Uhr

Information und vertrauliche Beratung:
- **Sabine Karwath**
  Tel.: 0541/500-5619









Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

142-100901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden.

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierige Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen
- Erste Hilfe

Bei Bedarf Kinderbetreuung möglich.

Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Voraussetzung: Vor einer Kurszusage ist unbedingt eine persönliche Beratung beim örtlichen Familienservicebüro notwendig.

Leitung: **Ute Jahn**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Di., 13. Jan. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 43 Termine, je Di., 8:30–11:30 Uhr
Entgelt: € 464; keine Ermäßigung

VHS BUSINESS-TRAINING: FIRMENSCHULUNGEN BEI DER VHS

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter eine spezielle Schulung? Egal, ob in einer Fremdsprache, in der Datenverarbeitung oder eine Rückenschule – die VHS ist für Sie da! Bitte setzen Sie sich mit uns unter **Tel. 05 41/501-77 77** in Verbindung.

151-101201

Buchführung I

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter im Handel, der Industrie und der Verwaltung sowie an alle Personen, die keine bzw. geringe Buchführungskenntnisse erworben haben. Neben der Theorie soll die praktische Umsetzung anhand des Buchhaltungsprogramms „Lexware Fibu" erarbeitet werden. Inhalte: Anlage eines Mandanten, Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung, Eröffnungsbuchungen/Saldovorträge, Buchungen im Ein- und Verkaufsbereich, Sach- und Kostenbuchungen, Journalisierungen, Auswertungen etc.

Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 90

151-101202

Buchführung II

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits den Kurs Buchführung / Finanzbuchhaltung mit Lexware I besucht haben oder theoretische Grundkenntnisse mitbringen. Es sollen weitergehende Buchungen zunächst theoretisch und dann praktisch umgesetzt werden. Dazu gehören: erweiterte Kostenbuchungen, Buchungen zum Eigenverbrauch, Buchungen im Personalbereich, Gutschriften und Rücksendungen, Umsatzsteuervoranmeldungen, Entnahme von Gegenständen und sonstigen Leistungen, Abschlussarbeiten.

Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 90



151-101104

Ausbildung zum Babysitter

Wochenendseminar für Jungen und Mädchen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. Jugendliche (ab 13 J.) können sich an zwei Tagen für diese Tätigkeit qualifizieren. Der Kurs vermittelt sowohl theoretisch als auch praktisch grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung des Kindes (vom Säugling bis zum Schulkind), altersgerechte Beschäftigung und Förderung, Gesundheit (Pflege, Ernährung, Bewegung, Entspannung) und das Verhalten in Notfällen.

Mitzubringen: angezogene Babypuppe, Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke

Leitung: **Kirsten Sautmann, Karin Nidostadek**
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum SG 204, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Sa., 11. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

151-100369

Waldmusik

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Vögel zwitschern und der Wind raschelt im Laub. Bei diesem Konzert wollen wir mitwirken! Wir testen unterschiedliche Klänge aus Stöcken, bauen kreative Musikinstrumente aus Natur- und Recyclingmaterialien und veranstalten ein gemeinsames Konzert mit den Vögeln.

Leitung: Ilka Krug
Ort: GMHütte, Parkplatz, Am Kasinopark
Termin: Sa., 28. März 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100370

Landart im Zauberwald

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kunst im Wald gibt es nicht? Von wegen! Wir suchen uns die schönsten Dinge und machen den Wald zum Museum. Im Schnee einen Schneemann bauen kann jeder, doch auch ohne Schnee lassen sich herrlich lustige Figuren im Wald zum Leben erwecken. Waldmonster oder Baumgeister bekommen von uns Gesichter und wir helfen den Waldkobolden und Zwergen bei der Gestaltung ihrer Häuser und Vorgärten. Wer weiß, vielleicht treffen wir ja auch den einen oder anderen Kobold …?

Leitung: Ilka Krug
Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz, Am Kasinopark
Termin: Sa., 30. Mai 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100371

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Kennst du das auch … Dass dein Bruder oder Mitschüler dich piesackt? Dass du allein unterwegs bist oder im Dunkeln Angst hast? Dass dir keiner zuhört? Dass es dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und – willst du das? NEIN? Dann komm mit zum WenDo! Mit Mädchen in deinem Alter lernst du, dich zu wehren. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen. WenDo ist für alle Mädchen, egal ob schüchtern oder mutig, jede erprobt ihre eigene Power für ein deutliches großes NEIN!

Mitzubringen: fest verpackter Schlafsack oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Verpflegung/Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 28. März 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten 1,50 €; keine Ermäßigung



151-100512

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 25. März 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

151-100513

Kids und Bits – Spaß am Computer

Ferienkurs für Kinder der 4. bis 5. Klasse

Wo landen eigentlich die Texte und Bilder, mit denen ich den Computer füttere? Wie haben ganze Ordner im Computer Platz? Einmal gelöscht, für immer verschwunden? Diese und viele andere Fragen beantworten wir in diesem Kurs! Nach einer kurzen Einführung in WINDOWS und WORD werden wir mit POWERPOINT Texte gestalten, Bilder einfügen und Tabellen erstellen. Ziel des Kurses ist es, Kindern den Umgang mit dem Computer näher zu bringen, wobei der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.

Leitung: Wolfgang Marquardt
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 1. Apr. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Fr., je 14:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



151-100101

Die Gedenkstätte Augustaschacht

Die Gedenkstätte erinnert am Ort des ehemaligen Arbeitserziehungslagers Ohrbeck an die Opfer und die Zeit des Nationalsozialismus im Osnabrücker Land. Das denkmalgeschützte ehemalige Lagergebäude, der Augustaschacht, ist Zeugnis schwerster Verbrechen. Das Arbeitserziehungslager Ohrbeck wird in der Geschichtsschreibung als „KZ der Gestapo" bezeichnet. Insgesamt waren dort mehr als 2.000 Jugendliche und Männer zwischen Januar 1944 und April 1945 inhaftiert. Sie kamen aus 17 Ländern.

Leitung: Michael Gander
Ort: Hasbergen, Gedenkstätte Augustaschacht, Zur Hüggelschlucht
Termin: So., 15. März 2015, 14:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 3; keine Ermäßigung

151-100102

Erben und Vererben

Grundwissen zur Nachlassregelung

Zirka 95 % der privat verfassten Testamente sind fehlerhaft und unvorteilhaft abgefasst. Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem einiger Kenntnisse. Ein Rechtsanwalt gibt einen Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der Nachlassregelung, insbesondere stellt er folgende Themen dar: Die gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Testament und Erbvertrag, Schenken statt Vererben, nicht eheliche Lebensgemeinschaft wie auch Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Leitung: Rainer Muth
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-100103

Pflegende Angehörige

- Gesprächskreis -

Pflegen daheim, Betreuung und Versorgung durch Angehörige – diese besondere Qualität familiärer Hilfeleistung hat ihren Preis. Diese oft als selbstverständlich erscheinende Hilfe führt häufig zu großen Belastungen, die unterschätzt werden. Problementlastende Gespräche sind daher für die Pflegenden überaus hilfreich und wichtig. Die VHS Osnabrücker Land und die Georgsmarienhütter Kirchengemeinden bieten Ihnen Beratung und die Teilnahme an Gesprächskreisen mit Menschen in ähnlicher Lage.

Nähere Informationen erteilt Frau Marita Huber, Tel. 05401/45418. Der Gesprächskreis findet an jedem 3. Dienstag im Monat statt.

Leitung: Marita Huber
Ort: GMHütte, Caritas Pflegezentrum, Hindenburgstr. 10
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, 1x mtl., je Di., 15:00–17:00 Uhr
entgeltfrei



151-100104

Abschied mit Scheinen?

Kündigung und Abfindung

Ein Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung, Befristung und Auflösungsvertrag. Er gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, um die vielfältigen Fragen besser lösen zu können, die hier auftreten. Ferner gibt er rechtliche Tipps zu folgenden Themen: Urlaub, Krankheit, Teilzeitarbeit, Abfindungen und Arbeitslosengeld.

Leitung: Rainer Muth
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-100105 **NEU!**

Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standardmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrages zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Leitung: Heinz J. Eilermann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-101101

Denke gut und schöpfe Mut!

- Vortrag -

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Zwar können uns die Umstände des Lebens manchmal arg zu schaffen machen; dennoch liegt an unseren Bewertungsmaßstäben, wie wir damit umgehen. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter gestalten kann.

Leitung: **Otto Pötter**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 9 (Abendkasse); keine Ermäßigung

151-101102

Ein bisschen Frieden -

statt sich wieder einmal zu ärgern!

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe"? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Termin: Fr., 27. Feb. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-101103

Denken Sie doch, was Sie wollen!

Es gab eine Zeit, in der man dachte, Gedanken seien „Schall und Rauch". Heute weiß man, wie die Gedankenwelt unsere Lebenswelt beeinflussen kann. Machen Sie sich in dem Seminar Gedanken über Ihre Gedanken und sich mit deren Auswirkungen vertraut. Sie spüren Ihre „Energieräuber" und formulieren aufbauende Gedanken. Verantwortung für seine Gedanken zu übernehmen, kann das lästige Gedankenkarussell stoppen. Leitgedanken wirken wie Leuchttürme: sie geben dem weiteren Denken und Handeln Richtung.

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Termin: Di., 5. Mai 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





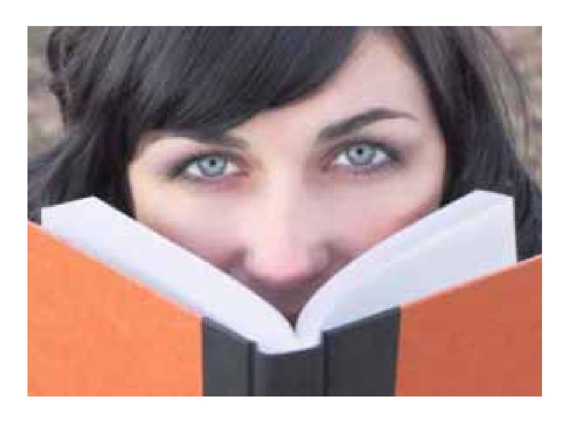
151-100201

Bücher im Gespräch

Literaturzirkel

Ist Lesen Ihre Leidenschaft und würden Sie sich gerne über Ihre Leseeindrücke mit anderen austauschen? Dann bietet Ihnen der Literaturzirkel „Bücher im Gespräch" Gelegenheit dazu. In der ersten Sitzung sprechen wir über den Roman „Corpus Delicti" von Juli Zeh. Die weiteren Themen und Titel werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen festgelegt.

Leitung: **Petra Schomburg**
Ort: **GMHütte, AWO-Haus, Am Kasinopark 10**
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, 1 x mtl., je 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-100202

Storytelling – den roten Faden finden

Aus dem Nichts eine Geschichte machen? Mit Worten neue Länder und Städte bauen? Aus dem Anfang ein Ende zaubern? Nur was für Geübte? Nein, mit verschiedenen, einfachen Methoden wird das kreative Geschichtenerzählen zum Vergnügen für Erzählende und Zuhörende. Die Erzählerin Sabine Meyer gibt an diesem Abend einen kleinen Einblick in die Entstehung eigener Improvisationsgeschichten.

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Termin: Do., 16. Apr. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-100203

Ateliermalerei am Abend

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Freude am Malen und Experimentieren? In diesem Kurs können Sie ihren eigenen Ideen zu bildnerischem Gestalten freien Lauf lassen. Es sollen verschiedene malerische Techniken erlernt und Farben wie Acryl, Ei-Tempera und Öl unter fachlicher Anleitung selber hergestellt werden. Der Umgang mit Farbe, Form und Linie soll in vielfältigster Weise erprobt werden; Ausgangspunkt können dabei auch eigene mitgebrachte Materialien sein.

Mitzubringen: Farben oder Farbstifte, Pinsel, Leinwand oder Papier (mind. DIN A2). Wenn vorhanden, gerne auch Skizzen und anderes Ausgangsmaterial. Details werden beim ersten Treffen besprochen.

Leitung: **Susanne Heitmann**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Di., 3. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 75 zzgl. Materialkosten

151-100204

Ateliermalerei am Wochenende

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Susanne Heitmann**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Sa., 6. Jun. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: Sa., 9:30–15:30 Uhr, So., 9:30–14:00 Uhr
Entgelt: € 32,50 zzgl. Materialkosten

151-100205

Garantiert zeichnen lernen

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zeichnen lernt man ganz ähnlich, wie man eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments erlernt. Hat man sich erst einmal die Grundfertigkeit angeeignet, basiert jeder technische Fortschritt auf gezielten Übungen. Diese Lehrmethode nach Betty Edwards dient als Grundlage für den eigenen künstlerischen Ausdruck und jede Kunstrichtung. Interesse ist notwendig, Talentfreiheit kein Hindernis.

Mitzubringen: DIN A4 Zeichenblock, Radiergummi, Bleistifte 2B, 4B, 6B

Leitung: **Heike Kopadt**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 81 zzgl. Materialkosten

151-100206

Ateliermalerei mit Öl- und Acrylfarben

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Grundlagen im Umgang mit Öl- bzw. Acrylfarben erlernen oder ergänzen. Durch die Einführung in die realistische Malerei, das Erlernen der Basics, das Ausprobieren unterschiedlicher Maltechniken finden Sie schnell Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck. Mit intensiver Betreuung können Sie durch eigene Ideen oder Motivvorschläge Ihre Kreativität umsetzen.

Mitzubringen: Flachpinsel für Öl- und Acrylfarben, Mallappen, Keilrahmen, eine Abrisspalette oder einen weißen Teller, zwei Marmeladengläser mit Deckel.

Leitung: **Heike Kopadt**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 81 zzgl. Materialkosten

151-100207

Ateliermalerei mit Öl- und Acrylfarben

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Heike Kopadt**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 81 zzgl. Materialkosten



151-100208

Ölmalerei – Realistisch malen

Kaum eine Maltechnik eröffnet Hobbymalern so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie die Ölmalerei. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Anfänger/innen, die sich mit der Technik der Ölmalerei vertraut machen möchten, als auch an jene, die bereits Erfahrungen besitzen. Bei der klassischen Malweise ist das Üben der gegenständlichen Darstellung vordergründig. Der realistische Malvorgang wird in der Schritt-für-Schritt-Methodik erläutert. Auch eigene Themen und Ideen werden unter Anleitung umgesetzt.

Die Beschaffung der Arbeitsmaterialien wird in der 1. Stunde besprochen.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 90 zzgl. Materialkosten

151-100209

Ölmalerei – Realistisch malen

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 18. Mai 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 53 zzgl. Materialkosten



151-100210

Faszination Acrylmalerei

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Acrylfarben sind als Malmedium universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Ihre Anwendung erstreckt sich vom zarten Lasieren bis hin zum reliefartigen Schichten. Wie jedes andere Material verlangen auch Acrylfarben, dass man ihre spezifischen Eigenschaften berücksichtigt. Jedes Motiv kann mit Acryl gekonnt ins Bild gesetzt werden. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen der Acrylmalerei, verschiedene Maltechniken und den Umgang mit Farben und Pinseln.

Mitzubringen: Leinwände oder Acrylblock (z.B. von Hahnemühle, 36 x 48 cm), wenn vorhanden Acrylfarben (Gelb-, Rot-, Blautöne, Braun, Schwarz, Weiß) Borsten- und weiche Kunsthaarpinsel, Bleistifte, Radiergummis, Wasserglas, Arbeitskleidung. Näheres wird am ersten Abend besprochen.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 90 zzgl. Materialkosten

151-100211

Faszination Acrylmalerei

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 18. Mai 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 53 zzgl. Materialkosten

151-100212

Die Montagsmaler

Aquarell und mehr

Hier haben sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre ein Aquarell oder Acrylbild zu malen. Im Vordergrund steht die Freude an der Malerei. Eine intensive Betreuung von der Motivauswahl über den Bildaufbau bis zu den verschiedenen Maltechniken lässt schnell die ersten Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen bei Bedarf Materialien zur Verfügung. Bitte Bleistift, Wassergefäße und saugenden Lappen sowie bereits vorhandenes Material mitbringen.

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100213

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie Ihrem Alltag eine malerische Pause. Haben Sie Lust, sich nach getaner Arbeit mit Pinsel und Farben auf dem Aquarellpapier auszulassen? Durch die kreative Tätigkeit gewinnen Sie Abstand zum Alltag und neue Energie. Sie erleben entspannende und spannende Stunden im Umgang mit Farbe und Pinsel. Bildaufbau und verschiedene Maltechniken werden vermittelt, sowie Mischtechnik und experimentelles Arbeiten. Sie werden überrascht sein, wie schnell die ersten kleinen Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung. Bleistift (2B), 2 Wassergefäße, einen saugenden Lappen und auch bereits vorhandenes Material bitte mitbringen.

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100214

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:30–21:15 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100215

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:30–18:45 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100216

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100217

Aquarellschule

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kaum eine Maltechnik bietet so viele Möglichkeiten wie die Aquarellmalerei und sie ist doch relativ unkompliziert und wenig aufwändig. Aber auch beim Aquarell sind Gesetzmäßigkeiten und das Erlernen von Techniken von Nöten.

Mitzubringen: Aquarellblock ab 250 g, Aquarellfarben gut sortiert (große Näpfe), Grundausstattung von Aquarellpinseln (Nr. 6, 12, 20 u. höher), Wassergefäße, saugende Lappen oder Küchenpapier.

Leitung: Hans-Ulrich Kekow
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

151-100218

VHS Oldie-Band

ein Band-Projekt der Volkshochschule
- fortlaufend -

Kontakt: Heiner Dreier, Tel. (05 41) 80 08 97 40

Leitung: Heiner Dreier
Ort: GMHütte, Realschule, AR 021, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 21 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr
entgeltfrei

151-100219

Hobby-Werkstatt für Senioren

- fortlaufend -

Die VHS bietet allen älteren Mitbürgern – aber auch Mitbürgerinnen – an, sich im Werkraum der Realschule handwerklich zu beschäftigen. Erstellt werden überwiegend Gegenstände aus Holz für Haus und Garten. Alle interessierten Neu-Hobbyhandwerker sind herzlich willkommen.

Interessierte melden sich bitte vorab bei Herrn Manfred Schmidt, Tel. (0 54 01) 2665.

Leitung: Manfred Schmidt
Ort: GMHütte, Realschule, Werkraum, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 21 Termine, je Di., 14:30–16:30 Uhr
entgeltfrei





151-100220

Offenes Atelier in der Metallwerkstatt

- Wochenendseminar -

In diesem Kurs können Sie künstlerische Projekte mit dem Material Metall verwirklichen wie z.B. Materialcollagen, freistehende Skulpturen oder Objekte. In der „Metallwerkstatt" stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge zur Verfügung. Fachkundige Einführung und Hilfestellung erfahren Sie vom Kursleiter. Um die Kurstage möglichst effektiv nutzen zu können, ist Ihre Teilnahme am Vorbereitungstreffen erforderlich. Erste Projektideen werden hier besprochen und entsprechender Materialbedarf festgelegt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe (Gartenhandschuhe)

Leitung: **Martin Siepelmeyer**
Ort: **GMHütte, Bildungswerkstatt, Werner-von-Siemens-Str. 27**
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine,
Mo., 19:00–21:15 Uhr (Vorbereitungstreffen) und 24./25. April 2014, Fr., 18:30–21:30 Uhr und Sa., 9:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 68 zzgl. Materialkosten

151-100221

Schmuckherstellung

- Wochenendseminar -

An diesem Wochenende bietet sich Ihnen die Möglichkeit, ein eigenes Schmuckstück selber herzustellen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Goldschmiedin Frauke Lucas bringt 12 Werktische mit und gibt bei Bedarf Hilfestellung. Sie erhalten Einblicke in die verschiedensten Bereiche des Goldschmiedehandwerkes. Herstellbar sind z. B. schmale oder breite Ringe, Ohrstecker, Anhänger oder Armreifen. Gearbeitet wird aus 925/000 Sterlingsilber.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, ein Handtuch

Leitung: **Frauke Lucas**
Ort: **GMHütte, Bildungswerkstatt, Werner-von-Siemens-Str. 27**
Beginn: Fr., 13. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–22:00 Uhr, Sa., 10:00–18:30 Uhr, So., 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 96 zzgl. Materialkosten (ab ca. € 25)

151-100222

Edle Stickereien auf Leinen

In diesem Kurs, der auch für Anfänger/innen geeignet ist, soll neben der Schwälmer Weißstickerei auch die Technik der Hohlsäume und auch die Ajourstickerei erlernt werden. Für Interessierte besteht auch die Möglichkeit unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden am ersten Treffen vorgestellt; sie können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Termine: 16. Februar 2015 von 15:15 Uhr bis 18:15 Uhr
02. März 2015 von 15:15 Uhr bis 18:15 Uhr
30. März 2015 von 15:15 Uhr bis 18:15 Uhr
13. April 2015 von 15:15 Uhr bis 17:30 Uhr

Leitung: **Maria Deistler**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 4 Termine
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

151-100223

Edle Stickereien auf Leinen

Termine: 16. Februar 2015 von 18:15 Uhr bis 20:30 Uhr
02. März 2015 von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr
30. März 2015 von 18:15 Uhr bis 20:30 Uhr
13. April 2015 von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Leitung: **Maria Deistler**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 4 Termine
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

151-100224

LACE – Umhängeschal oder Stola

ein nützliches Accessoire für laue Sommernächte. Klassisch oder als Mustermix in modischen Frühlingsfarben gestrickt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken

Weitere Termine: 26. Febr. und 12. März 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: **Karin Heuer**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-100225

Frühjahrskleidung selbst genäht

Nähkurs

Ein Angebot für alle, die ihre Garderobe selbst schneidern wollen. In diesem Kurs werden Ihnen Kenntnisse des Nähens wie Maßnehmen, Schnitte kopieren und Zuschneiden vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie Sie Schnitte auf Ihre persönlichen Maße verändern können, und Sie können mit Unterstützung der Kursleiterin Blusen, Röcke, Jacken, Hosen oder Kinderkleidung erstellen. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind Voraussetzung!

Leitung: **Marlene Pohl-Herhaus**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

151-100226

Frühjahrskleidung selbst genäht

Nähkurs

Leitung: **Marlene Pohl-Herhaus**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten



151-100227

Gitarre I

für Anfänger/-innen

Dieser Kurs ermöglicht Anfängern einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel. Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken z.B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten oder mit Freunden „ein Ständchen zu schmettern". Fast jeder kann es erlernen. Dieser Kurs bietet eine behutsame Einführung, der Ungeübte kann in aller Ruhe die vergessenen „Griffe" auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke werden einfache Akkorde und Spieltechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jede/-r Teilnehmer/-in benötigt eine Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage eine Gitarre gegen eine geringe Gebühr zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: **Hans-H. Schneider**
Ort: **GMHütte, Realschule, NB 202, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi. 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-100228

Gitarre II

für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie – aufbauend auf dem Gelernten – die Gitarre noch besser kennen lernen. In einfachen Übungen wird mit bekannten Stücken das Repertoire an Spieltechniken und Akkorden schrittweise weiter ausgebaut. Bald schon ist von „Über den Wolken" bis „Sweet home Alabama" kein Lieblingslied mehr vor Ihnen sicher! Auch ohne Notenkenntnisse erhalten Sie wertvolle Tipps, lernen „coole Licks" und ernten viel Spaß und gute Stimmung.

Jede/-r Teilnehmer/-in benötigt eine Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage eine Gitarre gegen eine geringe Gebühr zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: **Hans-H. Schneider**
Ort: **GMHütte, Realschule, NB 202, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 60



151-100229

Gitarre III

für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf Gitarre II aus dem vergangenen Semester auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Jede/-r Teilnehmer/-in benötigt eine eigene Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage eine Gitarre gegen eine geringe Gebühr zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: **Hans-H. Schneider**
Ort: **GMHütte, Realschule, NB 202, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-100230

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz ist Ausdruck von Weiblichkeit und Sinnlichkeit, die harmonischen Bewegungen des Tanzes schaffen ein neues Körpergefühl und schenken mehr Lebensfreude. Der Orientalische Tanz ist zugleich ein perfektes Ganzkörpertraining für die Frau, er schult eine gesunde Körperhaltung, steigert die Kondition und stärkt die Muskulatur des gesamten Körpers.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken, evtl. ein Hüft Tuch und etwas zu trinken.

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-100231

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 7. Mai 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-100232

Line Dance

für Anfänger/-innen

Line Dance – ist Tanzen mit Anderen, aber ohne Partner.
Line Dance – ist Top, von Country bis Pop.
Line Dance – ist passend für jede Altersstufe.
Line Dance – ist Training für das Gedächtnis.
Line Dance – ist Steigerung der Fitness.
Line Dance – ist einfach nur Spaß haben.
Line Dance – ist mehr als nur Tanzen.

Leitung: Edith Lux
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 32

151-100233

Line Dance

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits einen Anfängerkurs Line Dance besucht haben.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Edith Lux
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 20:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 32

151-100234

Line Dance

für Fortgeschrittene

Leitung: Edith Lux
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 17. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Fr., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 60

151-100235

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer das gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Farbe und Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: Katrin Becker
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Do., 26. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-100236

Schminken leicht gemacht

Erlernen Sie ein gekonntes Tages-Make-up! Mit den richtigen Handgriffen ist das tägliche Schminken überhaupt kein Problem. Arbeitsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Leitung: Katrin Becker
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 14. März 2015, 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung





151-100301 **NEU!**

Gartenglück für die ganze Familie

Endlich Gartenbesitzer! – aber gärtnern, wie geht das? Insbesondere, wenn der Spaß am Garten für die ganze Familie das Ziel ist! Damit alle mitmachen können, zeigt dieser Kurs Möglichkeiten für Entspannung und Naturerlebnisse, aber auch des Gemüseanbaus und der Obsternte im eigenen Garten auf. Grundkenntnisse über das Gärtnern rund ums Jahr werden in Theorie und Praxis vermittelt.

Weitere Termine: Fr., 24. April und Fr., 10. Juli 2015 mit Exkursion und Abschlussbesprechung

Leitung: Marina Wolf
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 20. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-100302

Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonenmassage trägt zur allgemeinen Entspannung bei, erhöht die Freude am Leben und ist ein wesentlicher Bestandteil der Vorbeugung und Gesundheitspflege. Bei Kenntnis der Fußreflexzonen kann durch gezielte Massage das dazugehörige Organ bzw. der Körperteil positiv beeinflusst werden. In entspannter Atmosphäre werden die theoretischen Grundlagen sowie die praktische Anwendung vermittelt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Massageöl und ein kleines Kissen

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

151-100303

Meridian-Dehnübungen

Vitalisieren, Entspannen, Regenerieren
- Workshop -

Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ihrem System der „Meridiane" (Energieleitbahnen) werden alltagstaugliche Bewegungs- und Dehnübungen zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte vermittelt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Leitung: Manuela Bultmann, Heike Kuhn
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100304

Vom Kopf ins Herz

Emotionales Stressmanagement durch Herzkohärenz-Training

Stress erzeugt negative Gefühle, die nicht allein über den Kopf beeinflusst oder bewältigt werden können. Wenden Sie sich an die Intelligenz Ihres Herzens und lassen Sie dieses die Arbeit tun! Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Herzkohärenz trainieren und mit einfachen Übungen von einer Stressreaktion in den Regenerationsprozess wechseln können. Eine Veränderung im Herzen verändert das Leben, Sie erfahren mehr Vitalität und Gelassenheit und können bessere Entscheidungen treffen.

Leitung: Barbara M. Jakob
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-100305

Gymnastik für das Gesicht

Training zur Festigung der Gesichtsmuskulatur

Mit zunehmendem Alter werden einige Muskeln im Gesicht schlaff und die Haut verliert an Elastizität. Ein gezieltes Training stärkt das Bindegewebe, festigt die Gesichtsmuskulatur, Haut und Muskeln werden besser durchblutet und der Lymphfluss wird angeregt. Bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur hilft, Mimikfalten zu vermeiden. Die Haut erhält ein frisches und strafferes Aussehen und Sie fühlen sich besser.

Leitung: Katrin Becker
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Di., 28. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-100306

Mit Phantasiereisen entspannen und neue Kraft finden

Geführte Meditationen und Phantasiereisen helfen uns zu entspannen, angenehme Erinnerungen und Gefühle wachzurufen und zu uns selbst zu finden. Im Kurs begeben wir uns auf Phantasiereisen, die unsere Vorstellungskraft beleben sowie Atmung, Körper und Geist entspannen. Ziel ist es, neue Energie und neue Ideen für den Alltag zu gewinnen.

Mitzubringen: kleines Kissen, warme Socken, Decke

Leitung: Karin Berner
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:45–18:45 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-100307

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein seit Jahrzehnten bewährtes, weltweit anerkanntes Entspannungsverfahren. Der Begründer der Methode, Prof. Dr. med. J. H. Schultz, empfahl die konzentrative Selbstentspannung als Mittel der Gesundheitsvorsorge und Stressabwehr und zur Sicherung bzw. Wiederherstellung des psychosomatischen Gleichgewichtes. Der Einbezug von Elementen körperbezogener Entspannungstechniken und Musik ermöglicht auch Interessierten mit Vorkenntnissen die Teilnahme.

Mitzubringen: warme Socken und eine Decke

Zusatzinfo: Auf Wunsch ist ein Aufbaukurs im Anschluss möglich. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Heide Matzky
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 18. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100308

Zeit für mich – Zeit für Entspannung

Finden Sie Ihre ganz persönliche Entspannungsmethode!

- Wochenend-Workshop -

Dieser Wochenend-Workshop bietet das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken an. Ob Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Übungen aus dem Yoga oder auch Atemübungen. Finden Sie Ihre ganz persönliche Entspannungstechnik!

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. ein kleines Kissen

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 11. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–15:30 Uhr, So., 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-100309

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Leitung: Regina Speckmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Do., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

151-100310

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Wanda Lingemann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-100311

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Wanda Lingemann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-100312

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Regina Speckmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Di., 8:45–10:15 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

151-100313

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Regina Speckmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Di., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

151-100314

Hatha-Yoga – für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung



151-100315

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-100316

Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Wanda Lingemann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mo., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

151-100317

Hatha-Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Wanda Lingemann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

151-100318

Hormon-Yoga am Wochenende

Für Frauen, nach Dinah Rodrigues

In dieser Form des Yoga wird durch gezielte Übungen und Atemtechniken die Hormonerzeugung aktiviert, Hormonwechselstörungen und Begleiterscheinungen in der Menopause wie Hitzewallungen, Unruhe, Migräne, Schlafstörungen usw. werden verringert bzw. beseitigt, Vitalität und Wohlbefinden steigern sich. Es wird empfohlen, ab Ende 30 mit den hormonausgleichenden- bzw. aufbauenden Übungen zu beginnen. Kontraindikationen bitte vor Anmeldung erfragen.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, ein Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 21. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-100319

Lachyoga – Wellnesslachen

- Workshop -

Dieser Workshop verbindet praktischen Unterricht in Lachyoga und Wellnesslachen in einer kreativen Mischung aus Lachen, Atmen, Bewegung, Musik, Spiel und Selbstbestärkung. Lachyoga vermittelt eine Erfahrung reinen Spaßes. Es ist kein Entertainment, keine Unterhaltung, sondern eine Möglichkeit, im Lachen und Spielen die eigenen Grenzen zu erweitern, nebenbei aktiv etwas für die Gesundheit zu tun und Stress abzubauen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, ein Kissen, Getränk und eine „Portion Lachbereitschaft"

Leitung: Beate Schulze Bremer
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100320

Mit Qi Gong und Tai Chi den Tag beginnen

Qi Gong und Tai Chi sind ein Weg, den Alltag zu entschleunigen, eine gute Möglichkeit, die ständig zunehmende Belastung und Reizüberflutung auszugleichen. Die sanften Bewegungen dienen der körperlichen und geistigen Entspannung, die Wirbelsäule stabilisiert sich, die Gelenke werden frei und flexibel. Die Übungen können von jeder/jedem in jedem Alter erlernt werden! Probieren sie es einfach mal aus!

Mitzubringen: Decke, warme Socken, evtl. ein kleines Kissen

Zusatzinfo: nicht am 5. März u. 28. Mai 2015

Leitung: Dieter Lodde
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

151-100321

Tai Chi Chuan

Workshop für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine alte Bewegungskunst aus China, die Körper, Geist und Seele gesund hält. Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Der Geist konzentriert sich auf die Bewegungsbilder, der Körper wird geschmeidig gehalten und kann sich entspannen. Die eigene Körperwahrnehmung wird verbessert. Vermittelt wird unter anderem die „Harmonie". Probieren Sie es aus!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken

Leitung: Heike Kuhn
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100322

Tai Chi Chuan

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Vermittelt wird unter anderem „die kurze Form“.

Leitung: **Heike Kuhn**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-100323

Tai Chi Chuan

Workshop für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Im Workshop wird u. a. die Form „Fünf Räder“ vermittelt.

Leitung: **Heike Kuhn**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-100324

Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen: Wandlungsphase Holz (Frühling) – in Bewegung kommen

Mit gezielten Übungen, die aus dem Shiatsu kommen und auf der chinesischen Medizin basieren, bewegen wir uns durch die fünf Wandlungsphasen und finden zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebendigkeit. Im Mittelpunkt des Kurses stehen sechs Dehnübungen, mit denen wir die Meridiane (die Energieleitbahnen unseres Körpers) dehnen und blockierte Energie wieder zum Fließen bringen. Je ein Treffen beschäftigt sich darüber hinaus speziell mit der Wandlungsphase, passend zur kommenden Jahreszeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Getränk

Leitung: **Martina Hafner**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Sa., 21. März 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 15:00–18:00 Uhr und Fr. 17. Apr. 2015, 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

151-100325

Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen: Wandlungsphase Feuer (Sommer) – das Herz nähren

Leitung: **Martina Hafner**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Sa., 20. Jun. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa, 15:00–18:00 Uhr und Fr., 3. Juli 2015, 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

151-100326

Wirbelsäulengymnastik

… umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mit Haltungsschulung und funktionellem Training werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur sondern auch Bein- und Armkraft sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

Leitung: **Jens Grundmann**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100327

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Jens Grundmann**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 18:45–19:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100328

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Annemarie Menze**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung



151-100329

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Annemarie Menze**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100330

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: **Olivia Haunhorst**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 8:45–9:45 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100331

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: **Olivia Haunhorst**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 8:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 8:00–8:45 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-100332

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs findet auch am 10. April statt.

Leitung: **Anja Pippig**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Fr., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

151-100333

Pilates

für Teilnehmer/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Es ist hervorragend geeignet, um die Ausrichtung der Wirbelsäule zu korrigieren und den Körper perfekt auszurichten. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbstständig praktizieren und auch nach Ablauf des Kurses vom „Pilates“-Programm profitieren können.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Leitung: **Corinna Dreyer**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mo., 17:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 67; keine Ermäßigung

151-100334

Pilates II

für Teilnehmer/-innen, die mit der Methode gut vertraut sind

Durch fließende, präzise ausgeführte Bewegungen, die gezieltes Atmen und die Konzentration auf den ganzen Körper voraussetzen, wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbstständig zu Hause praktizieren und auch nach Ablauf des Kurses vom „Pilates“-Programm profitieren können.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Leitung: **Corinna Dreyer**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 67; keine Ermäßigung

151-100335

Fit im Alltag

Gymnastik und Ausdauertraining für Menschen Ü 60

Musik und gute Laune in netter Runde helfen dabei, Körper, Geist und Seele in Bewegung zu bringen. Leichte Übungen regen das Herz-Kreislauf-System an und fördern Ausdauer, Haltung und Beweglichkeit. Die Muskulatur wird gekräftigt, vielfältige Bewegungsangebote aktivieren Gleichgewicht, Konzentration und Gedächtniskräfte. Zusätzliche Abwechslung bringen kleine Spiele. Alles in allem ein Kurs zur Sturzprophylaxe und Stabilisierung für den Alltag.

Mitzubringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-100336

Rundum fit und aktiv durch das Jahr

Wer Ausdauer und Muskulatur in Kombination trainieren möchte, ist hier genau richtig! Wir beginnen mit einem effektiven Warm-up. Danach ist Vielseitigkeit angesagt – z. B. Aerobic, Stepp-Aerobic, Fit-Ball-Trommeln als Ausdauertraining. Muskelkräftigung als Ganzkörpertraining mal ohne mal mit Kleingeräten wie Hanteln, Theraband, Redondoball folgt dem Ausdauerteil. Schwitzen ist garantiert! Zum Ende der Stunde werden alle beanspruchten Muskeln ausgiebig gedehnt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Leitung: **Andrea Friese**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 17:15–18:45 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **05 41/501-77 77** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch: **www.vhs-osland.de**

151-100337

Rundum fit und aktiv durch das Jahr

Leitung: **Andrea Friese**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:15–18:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-100338

Fit werden in der Natur

Ganzheitliches Fitness- und Entspannungsprogramm

Ein Ganzkörpertraining, das Kraft aufbaut, die Ausdauer fördert und Bewegung und Entspannung an der frischen Luft bietet. Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, zusätzlich werden verschiedene Kraftübungen in das Training integriert. Atemübungen, Yogaelemente, Dehnübungen runden das Bewegungsprogramm ab. Ein Kurs für alle, die sich gern an der frischen Luft bewegen, ein ganzheitliches Training wünschen und gezielt etwas für ihre Gesundheit tun wollen!

Mitzubringen: Walking-Stöcke

nicht am 18. Mai 2015

Leitung: **Desireé Wielers**
Ort: **GMHütte, Parkplatz am Kasino, Am Kasinopark**
Beginn: Mo., 23. März 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

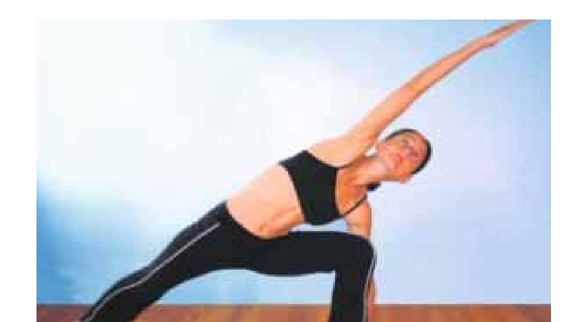
151-100339

Bewegung für Junggebliebene

Sie sind 60+ und haben Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft? Sie möchten gern mehr erfahren über ausgewogene Ernährung aus ganzheitlicher Sicht? Am ersten Abend erhalten Sie Informationen über „altersgerechte" Ernährung und was Sie sonst noch fit halten kann. Im sportlichen Teil (5 Termine) erleben Sie Koordinationstraining, Muskelkräftigung mit Kleingeräten, Gleichgewichtstraining und Bewegungsspiele.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Leitung: **Andrea Friese**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung



151-100340

Bodyforming

Ganzkörpertraining

Speziell für Frauen, die lange keinen Sport gemacht haben oder sich einfach mal „durchringen" wollen. Langsam aber effektiv wollen wir gemeinsam allen Problemzonen den „Kampf ansagen". Nach einer Aufwärmphase sollen die unterschiedlichsten Körperteile gezielt trainiert und gestärkt werden. Muskelaufbau unterstützt den Fettabbau, deshalb ist das Training auch eine ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Sportbekleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Leitung: **Gundula Piel**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:45–17:45 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-100341

Bodyforming

Ganzkörpertraining

Leitung: **Gundula Piel**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mi., 22. Apr. 2015, 16:45 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 16:45–17:45 Uhr
Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

151-100342

ZUMBA® Fitness

Ein packendes Workout-Erlebnis

Zumba ist eine Kombination aus Tanz- und Fitnesselementen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, HipHop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power führt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, kleines Handtuch, Getränk

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 17:15–18:15 Uhr
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

151-100343

ZUMBA® Fitness

Ein packendes Workout-Erlebnis

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 22. Mai 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Fr., 17:15–18:15 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-100344

ZUMBA® Gold

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt
Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

ZUMBA® Gold ist die gemäßigte und leichtere Form von Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. ZUMBA® Gold baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Deshalb steht hier der Spaß im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, kleines Handtuch, Getränk,

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 6. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter
www.vhs-osland.de

151-100345

ZUMBA® Gold

Ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout in gemäßigtem Tempo

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:45–11:45 Uhr
Entgelt: € 56; keine Ermäßigung



151-100346

ZUMBA® Gold

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt –
Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 22. Mai 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Fr., 16:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-100347

NIA – Power, Tanz, Lebensfreude in Bewegung

Es explodiert wie Tae Kwon Do, es groovt wie Jazzdance, es fließt wie Tai Chi, es zentriert wie Yoga, es macht glücklich und entspannt, es bringt Power und Beweglichkeit, es führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Fitness, es heißt NIA! Nia ist ein ganzheitliches Fitness- und Bewegungskonzept zu inspirierender Musik, für jede/n geeignet. Getanzt wird mal frei, mal choreographiert, barfuß und in Sportkleidung.

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, ggf. Stoppersocken

Leitung: **Tatjana Tepe**
Ort: **GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Fr., 18:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-100348

Nordic Walking

Ist Ihnen das Laufen oder Joggen zu anstrengend? Ist Ihnen das klassische Walking wiederum nicht anstrengend genug? Dann ist Nordic Walking ideal. Der aktive Einsatz der Stöcke trainiert die Schultergürtel-, Rücken-, Brust und Armmuskulatur. Die Beanspruchung wächst um 30 – 40 % im Vergleich zum normalen Walking. Die Ausführung – bis auf einige koordinative Anforderungen – ist einfach und wird in diesem Kurs vermittelt.

Mitzubringen: Walking-Stöcke

Leitung: **Helga Zukunft**
Ort: **GMHütte, Gaststätte „Apfelbaum", Parkplatz, Am Kasinopark**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



151-100349

Fit durch Fechten

- Schnupperkurs -

Wussten Sie schon, dass modernes Sportfechten ein sehr effektives Ganzkörpertraining ist, mit dem Sie viel für Ihr Herz-Kreislaufsystem, Kondition und Koordination sowie für Kraft und Ausdauer tun können? Und auch der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine besondere Ausrüstung benötigen Sie nicht, Sportkleidung sowie Hallenschuhe reichen aus.

Mitzubringen: Getränk und Pausenverpflegung

Leitung: Martin Barkawitz, Halka Tuchen
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Sa., 14. März 2015, 11:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

151-100350

Wassergymnastik am Vormittag

Der Kurs beinhaltet Konditions- und Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen mit Fun-Noodle, Hanteln usw. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Kursbelegung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Olivia Haunhorst
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:00–10:45 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100351

Wassergymnastik

Leitung: Sonja Drehlmann
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:15–20:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100352

Wassergymnastik

Leitung: Sonja Drehlmann
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100353

Wassergymnastik

Leitung: Sonja Drehlmann
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:15–20:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100354

Wassergymnastik

Leitung: Sonja Drehlmann
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100355

Wassergymnastik

für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 15:30–16:15 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100356

Wassergymnastik

für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 15:30–16:15 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100357

Aqua-Fitness

am Vormittag

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Antoinette Pier
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 8:45–9:30 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100358

Aqua-Fitness

am Vormittag

Der Kurs findet auch in den Ferien statt

Leitung: Antoinette Pier
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00–9:45 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung



151-100359

Aqua-Fitness

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100360

Aqua-Fitness

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-100361

Aqua-Fitness

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Do., 21. Mai 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

151-100362

Aqua-Fitness

Leitung: Joachim Prus
Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1
Beginn: Do., 21. Mai 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-100363

Wohlfühlen durch Fasten

Fasten für Gesunde nach Buchinger/ Basenfasten mit Obst und Gemüse

Frei von Versuchungen des Alltags und eingebettet in eine unterstützende Gruppe lässt es sich leicht, erlebnisreich und effektiv fasten. Entspannungstechniken unter Anleitung wie z. B. Qi Gong, Meditation, Erlernen der Bauchselbstmassage, Atem- und Bewegungseinheiten und Gesprächsrunden beleuchten die Teilaspekte des Fastens und behandeln individuelle Fastenprobleme. Den Abschluss der Fastenwoche bilden das Fastenbrechen und der Kostaufbau durch ein gemeinsames Frühstück mit Ess-Genuss-Training.

Termine: Vorbereitungstreffen: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00–20:30 Uhr, Raum 4
Kursbeginn: Fr., 27. Feb. 2015, 19:00–21:30 Uhr, Raum 204
Weitere Termine: 28. Feb., 2., 4. u. 6. März, je 19:00–21:30 Uhr und Sa., 7. März 2015, 9:00–11:30 Uhr

Zusätzlich mitzubringen: kleines Kissen, Decke, Getränk, Schreibmaterial

Leitung: Marianne Lauxtermann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 7 Termine
Entgelt: € 66 zzgl. Umlage für Kopien und Frühstück; keine Ermäßigung

151-100364

Kochclub für Männer

An diesen Kochabenden bereiten wir Suppen, Salate, Aufläufe, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zu. Geringe Vorkenntnisse genügen, um Leckeres zu kochen. In lockerer Runde erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und rationelle Zubereitung.

Weitere Termine: 12. März, 16. April, 7. Mai, 11. Juni und 9. Juli 2015

Leitung: **Martina Heuer-Bußmann**
Ort: **GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Lebensmittelumlage



151-100365

Kochclub für Männer

Weitere Termine: 19. März, 23. April, 21. Mai, 18. Juni und 16. Juli 2015

Leitung: **Martina Heuer-Bußmann**
Ort: **GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 54 zzgl. Lebensmittelumlage

151-100366

Kochen für meine Freunde -

Cocinanda para mis amigos

Manchmal möchten wir unsere Gäste mit neuen, leckeren Gerichten überraschen. Die lateinamerikanische Küche zeichnet sich aus durch eine wunderbare Mischung aus Kultur und Vielfalt. Wir werden z. B. die lateinamerikanische Version der Chips zubereiten: Kochbanane und Maniok mit Guacamole. Dazu lernen Sie neues Vokabular der spanischen Sprache kennen und erfahren etwas über die Kultur Lateinamerikas.

Leitung: **Adaljiza Acero Martinez**
Ort: **GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16**
Termin: Do., 5. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-100367

Indischer Kochkurs:

Currys und Chutneys

Gewürze sind der Mittelpunkt der Gerichte. Verschiedene Currys (von mild bis scharf), indische Gewürzmischungen, wie Kreuzkümmel, geben den Gerichten die indische Note. Frischer Ingwer und Kurkuma sind für die indische Küche bekannt. Die Gewürze werden in Ghee/gekochter Butter angeröstet. Wir kochen hauptsächlich Hähnchen-Curry und Chutneys aus Obst und/oder Gemüse. Chutneys können von „himmlisch süß“ bis „feurig scharf“ zubereitet werden. Den Nachtisch bereiten wir mit Safran und Rosenwasser zu.

Leitung: **Manuela Markowski**
Ort: **GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16**
Termin: Mo., 13. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-100368

Vegetarische Küche:

Indische Köstlichkeiten

Die vegetarischen Gerichte Indiens sind phantasievoll und schmackhaft gewürzt. Bekannte und typisch indische Lebensmittel wie Kichererbsen und Basmatireis werden durch Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Bockshornklee zu Köstlichkeiten. Kurkuma, Curry und Chili sind beliebte Zutaten. Koriander und Kardamom geben Gemüse einen sanften Geschmack. Safran – König der Gewürze – entfaltet seinen majestätischen Geschmack im Dessert. Ein wahres Feuerwerk der Aromen von süß bis scharf erwartet Sie.

Leitung: **Manuela Markowski**
Ort: **GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16**
Termin: Mo., 8. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-30 91

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in GMHÜTTE an:

Unterrichtsort: VHS Akademie, Graf Stauffenberg-Str. 19, 49124 Georgsmarienhütte
Unterrichtszeiten: 08:15 Uhr bis 12:25 Uhr

- **142-100706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 6. Jan. 2015
- **142-100707** Orientierungskurs, ab 3. Feb. 2015
- **142-100708** Prüfung DTZ, am 6./7. Feb. 2015
- **142-100710** Grundkurs Stufe 2, ab 6. Jan. 2015
- **142-100711** Grundkurs Stufe 3, ab 3. Feb. 2015
- **142-100712** Aufbaukurs Stufe 1, ab 3. März 2015
- **142-100713** Aufbaukurs Stufe 2, ab 9. April 2015
- **142-100714** Aufbaukurs Stufe 3, ab 8. Mai 2015
- **142-100715** Orientierungskurs, ab 11. Juni 2015
- **142-100716** Prüfung DTZ, am 19./20. Juni 2015
- **151-100701** Grundkurs Stufe 1, ab 23. Feb. 2015
- **151-100702** Grundkurs Stufe 2, ab 23. März 2015
- **151-100703** Grundkurs Stufe 3, ab 29. April 2015
- **151-100704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 3. Juni 2015
- **151-100705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 1. Juli 2015
- **151-100706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 31. Aug. 2015
- **151-100707** Orientierungskurs, ab 28. Sep. 2015
- **151-100708** Prüfung DTZ, am 9./10. Okt. 2015

151-100709

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Vormittagskurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Leitung: **Dr. Anne Ferié**
Ort: **GMHütte, Hauptschule Alt-GMHütte, Kirchstraße 4**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo., Di. und Fr., 9:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 42



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-100401

Englisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese erweitern möchten.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ca. ab Lektion 4

Leitung: **Roswitha Meletat**
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100402

Englisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese erweitern möchten.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Leitung: **Roswitha Meletat**
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100437

Englisch Grundkurs A1.2.IV

- Vormittagskurs mit Muße -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit (sehr) geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese anhand alltagsüblicher Texte und Dialoge festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: English Network 1 New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606546-7

Leitung: **Petra Wellmann**
Ort: **GMHütte, VHS-Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100403

Englisch Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

Welcome! Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und diese auffrischen und erweitern möchten. In netter und entspannter Atmosphäre lernen Sie anhand alltagstauglicher Konversationsthemen Amerika kennen. Im Vordergrund der Kursarbeit stehen Sprechen, Hören, Schreiben und Festigung der Grammatik, auch Spiele und Quiz kommen nicht zu kurz.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ca. ab Lektion 3

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 103, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100404

Englisch Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der englischen Sprache. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ca. ab Lektion 5

Leitung: Roswitha Meletat
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 104, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-100405

Englisch Grundkurs A2.1.VI

- Vormittagskurs mit Muße -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese anhand alltagsüblicher Texte festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Englisch Network 2, New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606548-1

Leitung: Petra Wellmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 8:45–10:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-100406

Englisch Grundkurs A2.2.III

- Abendkurs -

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie Ihre Englischvorkenntnisse (entsprechend etwa 4 – 5 Jahre Schulenglisch) vor allem in viel mündlicher Arbeit aktivieren, erweitern und so Ihre Sprachkompetenz für Beruf und Freizeit ausbauen möchten, aber auch, wenn Sie einfach nur geistig beweglich bleiben möchten.

Lehrbuch: Englisch Network, New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8, ca. ab Lektion 3

Leitung: Waltraud Hodge
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 103, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100407

Englisch für den Beruf: Business English

- Abendkurs auf dem Sprachniveau A2 -

Haben Sie Hemmungen, in Ihrem Job Englisch zu sprechen, wenn es darauf ankommt? Dann können Sie hier die Grundlagen des Business English erlernen. Wir üben Telefongespräche, behandeln Geschäftsbriefe und wiederholen die wichtigste Grammatik. Wäre doch toll, wenn auch Sie in Ihrer Firma künftig die Auslandstelefonate führen könnten!

Zusatzinfo: Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, jedoch nicht am 2. 4. 2015

Lehrbuch: Business Start-up 2, Klett, ISBN 978-3-12-539768-2, ab Lektion 1

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:15–18:45 Uhr
Entgelt: € 64

151-100408

Englisch: Time for Tenses

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A2/B1 -

An diesem Wochenende werden die wichtigsten Zeitformen sowie deren korrekte Anwendung an praktischen Beispielen trainiert. Es wird ausführlich wiederholt, vertieft und geübt. So werden Sie sicherer in ihrem Gebrauch und erkennen – Grammatik macht Spaß! Diese Veranstaltung ist auch für Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 25. Apr. 2015, 13:15 Uhr
Dauer: Sa., 13:15–18:00 Uhr, So., 13:15–18:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-100409

Englisch: Time for Tenses

- Wochenendseminar auf dem Sprachniveau A2/B1 -

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 6. Jun. 2015, 13:15 Uhr
Dauer: Sa., 13:15–18:00 Uhr, So., 13:15–18:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-100410

Englisch Aufbaukurs B1

- Vormittagskurs mit Muße -

Lehrbuch: face2face, Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-539743-9, ca. ab Lektion 9

Leitung: Sabine Schwichtenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:45–10:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-100411

Englisch Aufbaukurs B1.V

- Abendkurs -

Ihre guten Englischvorkenntnisse können Sie in diesem Kurs aktivieren und erweitern und dabei größere Sicherheit im freien Sprechen gewinnen. Mündliche Arbeit hat in diesem Kurs Vorrang. With us you can keep your mind jogging.

Lehrbuch: Straightforward Pre-intermediate, Hueber, Kursbuch ISBN 978-3-19-002952-5 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-012952-2, ca. ab Lektion 4

Leitung: Waltraud Hodge
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 103, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100412

Englisch Auffrischungskurs B1

- Abendkurs -

In diesem Kurs werden „verschüttete", recht gute Englischkenntnisse reaktiviert und vertieft. Er richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über mindestens sechs Jahre „Schulenglisch" verfügen und nach einer – auch längeren – Unterbrechung einen erneuten Einstieg ins Englische anstreben.

Zusatzinfo: Kurs findet auch am 31.03.2015 (Osterferien) statt.

Lehrbuch: English Network Refresher B1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606566-5

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-100413

Englisch Aufbaukurs B2: English is fun!

- Vormittagskurs -

This course will focus on talking, with some fun grammar and vocabulary activities as well. We haven't yet decided which teaching material to use. New members welcome!

Leitung: Sabine Schwichtenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100414

Englisch Konversationskurs B2

- Abendkurs -

Come and join us if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. We also refresh grammar, write texts and read short stories, extract from novels or a book you have always wanted to devour. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 103, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100415

Arabisch Grundkurs A1.I

- Wochenendseminar für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Das Seminar ermöglicht den Einstieg in die arabische Sprache. Es wird das lebendige, standardisierte Hocharabisch, das in seiner geschriebenen Form in 21 arabischen Ländern verstanden wird, nach modernen Lehrmethoden unterrichtet. Unser Ziel ist es, anhand eines selbst geschriebenen Lehrwerks mit Übungsheft, die arabische Schrift zu erlernen. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 21. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-100416

Arabisch Grundkurs A1.2

- Wochenendseminar für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

In diesem Seminar werden Ihre bereits erworbenen Schrift- und Sprachkenntnisse aufgefrischt und vertieft. Unser Hauptziel ist es, die Teilnehmer/-innen zu befähigen, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Sa., 9. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: Sa., 9:00–16:00 Uhr, So., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-100417

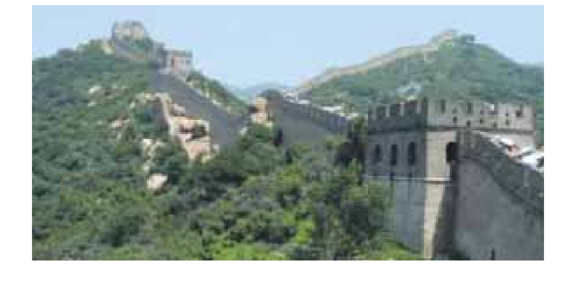
Chinesisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ist Chinesisch wirklich so schwierig? Nein, nicht wenn man den richtigen Zugang zu der Sprache findet. Vergessen Sie auswendig lernen und Grammatik büffeln. Sie lernen die Sprache, indem Sie Verständnis für die chinesische Kultur entwickeln. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Neugierde, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Lernen Sie Chinesisch mit einer Theaterpädagogin aus China!

Lehrbuch: Lehrbuch: Ni Xing, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606642-6, ab Lektion 1

Leitung: Jian Zhang
Ort: GMHütte, Realschule, Raum NB 201, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-100418

Französisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die französische Sprache ein. Die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen steht im Mittelpunkt des Unterrichts.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-003325-6, ab Lektion 1

Leitung: Marie-Hélène Lange-Sénécaux
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100419

Französisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der französischen Sprache. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5, ca. ab Lektion 5

Leitung: Marie-Hélène Lange-Sénécaux
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100420

Italienisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Sie lieben Italien und möchten sich dort mit den Einheimischen auf Italienisch verständigen können? Wir nähern uns dieser Sprache in lockerer, entspannter Atmosphäre und lernen die wichtigsten Redewendungen, um in Italien zurechtzukommen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

Leitung: Marcella Todaro
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 301, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100421

Italienisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ca. ab Lektion 4

Leitung: Marcella Todaro
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100422

Italienisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

In diesem Kurs können Sie Ihre sehr geringen Grundkenntnisse der italienischen Sprache erweitern. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ca ab Lektion 6

Leitung: Roberta Grasselli-Schmidt
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-100423

Italienisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Un corso per persone che conoscono un poco l'italiano. Proviamo a parlare, a raccontare storie di tutti i giorni, esecitando il passato prossimo, iniziamo a conversare, in modo facile ma corretto. Attraverso il gioco, vinciamo la paura di sbagliare. Ogni tanto cantiamo canzoni e analizziamo i testi. Impariamo le basi fondamentali della grammatica. Apprendiamo e ci divertiamo insieme!

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ca ab Lektion 4

Leitung: Gianfranco Bono
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100424

Italienisch Konversationskurs B1

- Abendkurs -

Proseguiamo il nostro viaggio attraverso le regioni e le isole italiane. Con testi tratti da giornali, riviste, libri e internet ma anche ascoltando delle interviste impariamo a conoscere meglio l'Italia e gli italiani.

Lehrbuch: Que e là per l'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 15

Leitung: Lucia Liebscher
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100425

Italienisch Konversationskurs B1

- Abendkurs -

Un corso per persone che hanno una discreta conoscenza della lingua italiana. Al centro di tutto c'è la conversazione, libera, senza paura di esprimersi o sbagliare. Siamo come un gruppo di amici che parlano di tante cose: attualità, cultura, letteratura, cucina, musica, ecc. leggiamo giornali, libri, e li commentiamo. A volte cantiamo canzoni e analizziamo i testi, giochiamo insieme rinfrescando le regole grammaticali, coniughiamo i verbi, in una forma dinamica e piacevole.

Leitung: Gianfranco Bono
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100426

Neugriechisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Griechisch sprechen? Kanéna próvlima! Kein Problem! Hören Sie schon die Ähnlichkeit? Sie sprechen bereits viel Griechisch, ohne dass es Ihnen bewusst ist. In diesem Kurs für neugierige Anfänger werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 1

Leitung: Sophia Savvides-Chroni
Ort: GMHütte, Realschule, Raum NB 201, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an:
Tel. 05 41/501-77 77.

151-100427

Niederländisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen der niederländischen Sprache. Sie lernen, Alltagssituationen in Familie, Freizeit und Beruf sprachlich zu bewältigen, damit Sie sich in den Niederlanden wirklich zu Hause fühlen können.

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005460-2,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-025460-6,
ca. ab Lektion 5

Leitung: Marie-Louise Gentsch
Ort: GMHütte, Realschule, Raum NB 203, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 53




151-100428

Russisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

In diesem Semester lernen Sie, Dialoge zu den Themen „Herkunftsland" und „Wohn- und Aufenthaltsort" zu führen. Außerdem üben Sie, Fragen zu Nationalität und Beruf zu stellen bzw. zu beantworten.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-014477-8,
ca. ab Lektion 2

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: GMHütte, Realschule, Raum NB 202, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100429

Russisch Grundkurs A2.VI

- Abendkurs -

Damit Sie das Erlebte nicht vergessen, lernen Sie Ihre Eindrücke in einem Reisebuch fest zuhalten um später den Freunden zu erzählen, wofür die alten russischen Städte so berühmt sind. Außerdem lernen Sie eine Ansichtskarte auf Russisch zu schreiben.

Lehrbuch: MOCT 1, Klett, ISBN 978-3-12-527550-8,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527555-3,
ca. ab Lektion 15

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: GMHütte, Realschule, Raum NB 202, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64



151-100433

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 1

Leitung: Marta Romani
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 104, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100430

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ca. ab Lektion 4

Leitung: Marta Romani
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 104, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100431

Spanisch Auffrischungskurs A1.II

- Vormittagskurs mit Muße -

Mit „comer con gusto!" starten wir ins Thema „la compra en el marcado y en el supermercado". Dann geht`s in die Bar und mit „probamos las tapas" erlernen wir genüsslich auch die Objektpronomen. Spannendes über Nicaragua, Costa Rica, Panamá und Ecuador bietet die Panamericana. Infos für Touristen erhalten wir in Sevilla – und in Bogotá finden wir einen Schatz. Mit dem Service von Unterkünften beschäftigen wir uns „auf" Mallorca – und „auf" Cuba lernen wir u.a. das Preterito Perfecto kennen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ca. ab Lektion 5

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100432

Spanisch Grundkurs A1.IV

- Abendkurs -

Nicht nur das Wandern auf dem Camino de Santiago sowie auf dem Camino Inca wird unser Thema sein. Wir „reisen" weiter durch Perú, Chile und Argentinien und erfahren dabei auch etwas über die Geschichte des Kakaos. Zurück in Spanien „erleben" wir Freizeitaktivitäten und Lebenskunst a la espanola: „Comer para vivir o vivir para comer?" Das Perfekt haben wir bereits gelernt, neu werden das Gerundium und das Indefinido sein. Doch mit der Anwendung dieser Zeiten wird uns ein immer lebendigerer Austausch in der spanischen Sprache gelingen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ca. ab Lektion 9

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 204, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-100434

Spanisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Vámonos a la fiesta! Pero cómo comportarse? Cómo evitar malentendidos? Conocemos unos hábitos de conducto generales y expresiones útiles para gozar mucho de celebraciones en paises hispanohablantes. También hablamos de excursiones y de un paraíso en el sur de Espana. Y además seguimos dedicándonos a las fiestas – como en particular al Velorio de Cruz de Mayo y a la Noche de San Juan. Nos ocupamos todavía del imperativo, del superlativo y de los pronombres demostrativos y posesivos.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8,
ca. ab Lektion 6

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 204, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100435

Spanisch Grundkurs A2.VI

- Abendkurs -

Wir haben das Niveau A2 erreicht und widmen uns spannender Unterhaltung, die uns an faszinierende Orte der spanischsprachigen Welt führt. Anhand von Lernkrimis und/oder anderer Geschichten aus Spanien und Lateinamerika üben wir unser Leseverständnis und widmen uns ganz ungezwungen dem freien Sprechen über die Texte. Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 204, Carl-Stahmer-Weg 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-100436

Spanisch Auffrischungskurs B1. VI

- Vormittagskurs -

Zeitgeschehen, Kulturelles, Historisches, Reisen. Anhand verschiedener Materialien widmen wir uns interessanten Themen der spanischsprachigen Welt. Dies soll uns anregen zum sprachlichen Austausch, zum Erzählen, zur Formulierung von Meinungen, Hoffnungen, Absichten. Dabei werden Sie Ihre bereits guten Spanischkenntnisse festigen und vertiefen; auch Rückblicke in die Grammatik gehören dazu. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 72





151-100501

Der Umgang mit dem PC

Einführung in WINDOWS 8 und WORD 2013 – Lernen mit Muße!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PCs; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 8 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Michael Koloska
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-100502

Schnupperkurs – WINDOWS 8

Den eigenen Laptop kennenlernen

Der EDV-Schnupperkurs ist für alle diejenigen gedacht, die bisher noch unsicher mit Ihrem Laptop umgehen. Der Computer wird spielerisch erobert. Erste Schritte mit dem Gerät intensiv geübt. Zusätzlich werden verschiedene Schalter und Tasten beschrieben und nützliche Funktionen erklärt.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 6. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-100503

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 8- WORD und EXCEL 2013

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS und WORD

Leitung: Anke Lange
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-100504

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage, die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 12. Mai 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 60

151-100505

EXCEL 2013

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-100506

Präsentieren mit POWERPOINT 2013

- Wochenendseminar -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzungen: WORD-Grundlagen

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

151-100507

Einführung in das Internet

- Wochenendseminar -

Sie möchten die Welt des Internets kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Nach einer theoretischen Einführung sammeln Sie praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich im www (World Wide Web) zurechtfinden und E-Mails versenden und empfangen können. Außerdem wird die Benutzung von Suchmaschinen erlernt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse eines Schreibprogramms

Leitung: Michael Koloska
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-100508

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones).

Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Mitzubringen: Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur mit ihrem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet möglich, mit Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Fr., je 17:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-100509 **NEU!**

Professionell gestalten mit Freier Software – DTP mit Scribus

Werbung muss sein – gleich ob Kleinunternehmer, Verein, kirchliche Einrichtung oder ganz privat. Für ansprechender Flyer, Broschüren und weiterer Druckmedien ist das freie Programm Scribus das Handwerkzeug für die professionelle Gestaltung. Dieser Einführungskurs behandelt die wesentlichen Funktionen zur Erstellung professioneller Publikationen. Grundlagen der Bedienkonzepte und der Arbeitsoberfläche, sowie Typographie und der Umgang mit Grafiken werden in diesem Kurs vermittelt. Anhand kleiner Übungen werden Seitenlayout, Einbinden und Platzieren von Grafiken, Ausdruck und Export in die pdf-Datei erarbeitet. Die Möglichkeit mehrerer Text-Spalten sowie grafikumfließender Text rücken Ihre Projekte in den richtigen Blickwinkel. Vorkenntnisse in Scribus oder einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Grundlagen Betriebssystem

Leitung: Anke Lange
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-100510 **NEU!**

Professionell gestalten mit Freier Software – digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist auf allen gängigen Betriebssystemen die freie und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. In diesem Einführungskurs lernen Sie in kleinen praktischen Übungen die verschiedenen Möglichkeiten der Fotobearbeitung kennen, wie z. B. ansprechender Zuschnitt, Retusche und Farbkorrekturen. Gestalten Sie Collagen mithilfe verschiedener Freistellungs-, Masken- und Ebenentechniken. Grundlagen in der Bildbearbeitung mit einem vergleichbaren Programm werden nicht vorausgesetzt.

Voraussetzung: Umgang mit Dateien, Fenstertechnik, Grundkenntnisse des eigenen Betriebssystems

Leitung: Anke Lange
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-100511

Kreativtag – Fotogeschenke

Ein kreativer Tag am PC, an dem Sie individuelle Fotogeschenke von Ihren eigenen digitalen Fotos selbst gestalten können. Ob Fotokalender, Fotogrußkarten oder andere Fotogeschenke. Mit Unterstützung von einer Fachfrau können Sie alles erstellen und auf Wunsch auch online bestellen.

Mitzubringen: Fotos auf CD oder USB-Stick.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Fr., 20. Feb. 2015, 9:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 30

Glandorf

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Glandorf keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

VHS-Außenstelle
Glandorf
Lagestraße 8,49219 Glandorf

Termine nach vorheriger Absprache.



Elisabeth Schomaker
Tel.: (0 54 26) 14 25 ab 13.00 Uhr
Fax: (0 54 26) 38 87
E-Mail: vhs-glandorf@web.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-110201

Hautpflege und Schminkschule

für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipps? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up, nach Euren Vorstellungen. Bitte erscheint ungeschminkt.

Mitzubringen: Bringt Eure Schminkutensilien mit und erfahrt mehr über den Umgang mit den Produkten.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, 1.15, Schulstraße 1**
Termin: Mo., 27. Apr. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-110202

Nähkurs – Kleidung selbst genäht

Ein Kurs für Anfänger

Es werden die Grundlagen vermittelt und den Teilnehmenden die Scheu vor dem Schneidern genommen: Maßnehmen, Schnitterstellung und Nähen. Auch der Umgang mit der Nähmaschine wird vertieft. Genäht werden können Damen-, Herren- und Kinderkleidung.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzeug und Stoff

Leitung: **Iris Heilmann**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 32

151-110203

Nähkurs – Kleidung selbst genäht

Ein Kurs für Fortgeschrittene

Aufbauend auf Kurs 151-110202 werden nach Anleitung anspruchsvolle Bekleidungsstücke angefertigt. Professionelle Tipps tragen dazu bei, den Näharbeiten eine individuelle Note zu verleihen. Genäht werden können Damen-, Herren- und Kinderkleidung.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzeug, Stoff

Leitung: **Iris Heilmann**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1**
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 32





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.



151-110301

Hatha-Yoga

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Ort: **Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

VHS BUSINESS-TRAINING: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Betriebliche Gesundheitsförderung ist modernen Unternehmungen ein vertrautes Element der Personalpolitik. Sie zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, bereits bestehende Beschwerden abzubauen, **Gesundheitspotenziale** zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist Teil moderner Unternehmensphilosophie und verfolgt auch immer eine unternehmensstrategische Zielsetzung.

Sie planen für Mitarbeiter/innen Ihrer Unternehmung ein auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittenes Förderungsprojekt oder eine Einzelmaßnahme? Bitte denken Sie ruhig daran, unsere Kompetenz zu bemühen.

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-110302

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training für Anfänger/-innen

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: **Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b**
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-110303

Pilates für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und ihren Körper durch Muskelaufbau in Form bringen möchten. Durch fließende, präzise ausgeführte Bewegungen, die gezieltes Atmen und Konzentration auf den ganzen Körper voraussetzen, wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbständig zu Hause praktizieren und auch nach Kursende vom Pilates-Programm profitieren können.

Ort: **Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b**
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:45–19:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-110304

Stepp & Styles

Der Kurs beinhaltet einen Aerobicteil mit dem Ziel der verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung. Diese schafft die Grundvoraussetzung für das Kraftausdauertraining, in dem Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt werden. Zum Abschluss dehnen wir alle Muskelgruppen nochmals intensiv.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: **Maria Schlingmann**
Ort: **Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a**
Beginn: Di., 6. Jan. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

151-110305

Stepp & Styles

Leitung: **Maria Schlingmann**
Ort: **Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung



151-110306

Fast Food ohne Reue!

So wird es ausgewogener

Burger, Pommes, Currywurst – vieles, was wir und unsere Kinder im Gehen und Stehen essen, liefert zu viel Fett, Salz, Zucker und Kalorien, aber zu wenig Vitamine und Ballaststoffe. Heute Abend verraten wir Ihnen lecker-leichte Alternativen – für den unbeschwerten Genuss.

Leitung: **Manuela Marx**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1**
Termin: Di., 3. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung zzgl. Lebensmittelumlage

151-110307

Schnelle Feierabendküche

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag wünscht sich jeder so schnell wie möglich ein leckeres Abendessen auf dem Tisch – ohne dafür lange in der Küche zu stehen und ewig zu schnippeln. Heute Abend erfüllen wir diesen Wunsch mit einfachen, abwechslungsreichen und leckeren Rezepten! Ihrem wohlverdienten Tagesausklang steht somit nichts mehr im Wege.

Leitung: **Manuela Marx**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1**
Termin: Mo., 18. Mai. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-110308

Das perfekte Duo

Erdbeeren & Rhabarber

Mit diesen traumhaften Rezepten aus süßen Erdbeeren und erfrischendem Rhabarber holen Sie sich den Sommer auf den Tisch. Lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt dieses Traumduo auf den Tisch zaubert und erleben Sie herrlich fruchtige Genussmomente.

Leitung: **Manuela Marx**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1**
Termin: Mo., 08. Jun. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de



151-110401

Englisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Ihr wichtigstes Ziel ist die Kommunikation. Ausgehend von alltäglichen Situationen, in denen es vor allem um das Sprechen, aber auch um das Verstehen von mündlichen und schriftlichen Mitteilungen geht, erwerben Sie Schritt für Schritt erste Englischkenntnisse. Spielerische Aktivitäten, Tipps zum Lernen sowie die Auseinandersetzung mit der anderen Kultur tragen dazu bei, dass Sie mit Interesse und Motivation am Kurs teilnehmen können.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.15, Schulstraße 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-110402

Englisch für die Reise

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z.B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc. oder für private Besuche bei Freunden.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.15, Schulstraße 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-110403

Spanisch Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

¿Tienes una tienda favorita? ¿Te gusta ir a los mercados? ¿Sabes „regatear"i Vamos de compras con gusto! Aprendemos mucho para la visita de rastros o tiendas de ropa. Además vamos a divertirnos en las fiestas! ¿Pero cómo comportarse? ¿Cómo evitar malentendidos? ¿Conocemos unos hábitos de conducto generales y expresiones útiles para gozar mucho de celebraciones en paises hispanohablantes. De paso estudiamos unos pronombres y conocemos el superlativo y el imperativo.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett ISBN 978-3-12-514990-8, ca. ab Lektion 5

Leitung: Ingrid Rolfes
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.15, Schulstraße 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64



Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Iburg und Glandorf** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle BAD IBURG finden Sie die Angebote

- **151-020501** Kids und Bits - Spaß am Computer
- **151-020502** Ordnung auf dem PC?!
- **151-020503** **EXCEL 2010**
- **151-020504** **PICASA** – Digitale Bilder ordnen und korrigieren
- **151-020505** Erste Schritte am eigenen **Smartphone** (Android)



151-110501

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook/Laptop

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 16:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 75

151-110502 **NEU!**

WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do. und Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 57

151-110503

Internet – Einführungskurs

- Wochenendseminar -

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. Nach einer theoretischen Einführung sammeln Sie in diesem Kurs praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten: Elektronische Post – E-Mail, World Wide Web – WWW. Darüber hinaus lernen Sie die Arbeit mit Suchmaschinen kennen. Inhalte: Internet Explorer und Mozilla Firefox; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen u.v.m.

Leitung: Michael Koloska
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-110504

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

- Wochenendseminar -

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. In einer Mischung von Theorie: wie hängen Blende, Belichtungszeit und Lichtempfindlichkeit zusammen, Kameratechnik und Bildgestaltung und Praxis: Exkursion nach einer Einführung am ersten Tag und Bildbesprechung am zweiten Tag. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ und Wechselobjektive.

Leitung: Stefan Benitz
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1
Beginn: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–15:00 Uhr, So., 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 49





Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.
In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Hagen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Gemeindeverwaltung
Hagen
Rathaus, Schulstr. 7, 49170 Hagen a.T.W.

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 8:00–12:30 Uhr
Mo.+Di.: 14:00–16:00 Uhr
Do.: 14:00–18:00 Uhr

Zimmer 14
Meike Franksmann
Tel.: (0 54 01) 977-41
Fax: (0 54 01) 977-49
E-Mail: franksmann@hagen-atw.de



Zimmer 15
Ruth Schulte to Bühne
Tel.: (0 54 01) 977-42
Fax: (0 54 01) 977-49
E-Mail: schultetobuehne@hagen-atw.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



151-121101

Babysitterkurs

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. Jugendliche ab 13 Jahren können sich in diesem Kurs für diese Tätigkeit qualifizieren. Inhalte des Kurses sind grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung des Kindes, altersgerechter Umgang, Gesundheit (Pflege, Ernährung, Bewegung) und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke und wenn möglich eine angezogene Babypuppe

Leitung: Lotte Furmanek
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



151-121102

Das Lernen lernen

Leichter und erfolgreicher Lernen – für Schüler ab 10 Jahren

Erfolg beim Lernen hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit dem Lernstoff umgehen zu können. Im Kurs werden verschiedene Lern- und Arbeitstechniken vermittelt. Die Themen: Hausaufgaben, Organisation der Lernarbeit, Arbeitstechniken zur Informationsaufnahme, Klassenarbeiten, Motivation, Umfeld des Lernenden, Präsentation/Referat. Der Kurs soll in entspannter Atmosphäre, z.T. spielerisch die wesentlichen Lerninhalte vermitteln. Herzlich willkommen sind Schüler/-innen ab 10 Jahren.

Mitzubringen: Papier (Block mit Linien), bunte Stifte (Filzstifte, Marker o.ä.), Klebestift, Schere und Pausenverpflegung, Kopiergeld

Leitung: Wolfgang Marquardt
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9
Termin: Sa., 14. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 26,50 zzgl. Kopiergeld; keine Ermäßigung

151-120327

Spielend entspannen

Ein besonderer Spielenachmittag für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Ich entführe euch in eine andere Welt: Durch Yoga, Klanggeschichten und Phantasiereisen stelle ich verschiedene Entspannungstechniken vor, die im Alltag helfen können, mit Stress und Ärger besser umzugehen. Dafür basteln wir Ruhetrommeln. – Wie fühlt es sich an, nicht sehen zu können? Wie werden Dinge ertastet, mit verbundenen Augen Ton bearbeitet? Wir versuchen, Gerüche zu erkennen, knifflige Rätsel zu lösen und vieles mehr. Freut euch auf diesen etwas anderen Nachmittag voller Überraschungen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Leitung: Claudia Hüner
Ort: Hagen, Familienzentrum im Kindergarten, Martinistr. 11
Termin: Sa., 14. März 2015, 14:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. (ca. € 3) Materialkosten; keine Ermäßigung

151-120328

Waldmusik

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Die Vögel zwitschern und der Wind raschelt im Laub. Bei diesem Konzert wollen wir mitwirken! Wir testen unterschiedliche Klänge aus Stöcken, bauen kreative Musikinstrumente aus Natur- und Recyclingmaterialien und veranstalten ein gemeinsames Konzert mit den Vögeln.

Leitung: Ilka Krug
Ort: Hagen, Hof Schulte to Bühne, Zum Jägerberg 45
Termin: So., 29. März 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-120329

Stark und clever gegen Gewalt

Selbstbehauptungstraining für Jungen von 10 bis 12 Jahren

Konflikte gehören zum Leben, aber es ist schwer, weder Opfer noch Täter zu werden. Der Kurs zielt darauf, Jungen stark zu machen, um bei Provokationen und in Streitsituationen sicher und gewaltfrei reagieren zu können. Das trainieren wir, und zwar handfest, praktisch und konkret: Mit effektiver Selbstverteidigung, Kampfspielen und Selbstbehauptungsübungen, die Spaß machen und das Selbstvertrauen stärken. Hierzu gehören auch das Kennen und Erproben von Körpersprache, Blickkontakt, fester Stimme und innerer Ruhe.

Leitung: Christoph Weiß
Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 18 inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung



GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **05 41/501-77 77** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch: **www.vhs-osland.de**

151-120330

Waldzauberer und Waldhexen

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Ausbildung zu „echten“ Waldhexen und Waldzauberern beinhaltet neben der Herstellung eines echten Hexenbesens oder Zauberstabes natürlich auch das Wissen um Heilkräuter. Welches Kraut gegen Brennnessel- und Insektenstiche gewachsen ist und wie ein leckerer Kräutertee schmeckt können hier erprobt werden. Kräutersalze und einen leckeren selbstgepflückten Wildkräutersalat lassen wir uns gemeinsam schmecken!

Leitung: Ilka Krug
Ort: Hagen, Hof Schulte to Bühne, Zum Jägerberg 45
Termin: Sa., 2. Mai. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-120331

WenDo-Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Kennst Du das auch … Dass Dein Bruder oder Mitschüler Dich piesackt? Dass Du allein unterwegs oder im Dunkeln Angst hast? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und – willst Du das? NEIN? Dann komm mit zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen. WenDO ist für alle Mädchen, egal ob schüchtern oder mutig, jede erprobt ihre eigene Power für ein deutliches großes NEIN!

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Turnschuhe, einen Schlafsack oder Decke, fest verpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung/Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8
Termin: Sa., 9. Mai. 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (ca. € 1,50); keine Ermäßigung



151-120332

Waldindianer

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wir wollen lernen, was ein richtiger Indianer können muss! Wichtig sind dabei natürlich das richtige Anschleichen und Spurenlesen, aber auch ein gutes Heilkräuterwissen zeichnet die Indianer aus! Indianerhände sind sehr geschickt in der Herstellung von wunderschönen Schmuckstücken aus Naturmaterialien und können traumhaft schöne Traumfänger herstellen. Auch Pfeil und Bogen gehören zu einem echten Indianerausrüstung, genauso wie bunter Federschmuck.

Leitung: **Ilka Krug**
Ort: **Hagen, Hof Schulte to Bühne, Zum Jägerberg 45**
Termin: So., 17. Mai. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-120333

Landart im Zauberwald

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kunst im Wald gibt es nicht? Von wegen! Wir suchen uns die schönsten Dinge und machen den Wald zum Museum! Im Schnee einen Schneemann bauen kann jeder, doch auch ohne Schnee lassen sich herrlich lustige Figuren im Wald zum Leben erwecken! Waldmonster oder Baumgeister bekommen von uns Gesichter und wir helfen den Waldkobolden und Zwergen bei der Gestaltung ihrer Häuser und Vorgärten! Wer weiß, vielleicht treffen wir ja auch den ein oder anderen Kobold …

Leitung: **Ilka Krug**
Ort: **Hagen, Hof Schulte to Bühne, Zum Jägerberg 45**
Termin: So., 14. Jun. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-120334

Schnelle Küche

für junge Leute zwischen 15 und 25 Jahren

Schnell, gesund und lecker ist unser Motto. Gemeinsam kochen wir im Handumdrehen leckere Gerichte, die wir anschließend als Menü genießen.

Leitung: **Anja Schöne**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 15. Jul. 2015, 17:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120501

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Nils Erpenbeck**
Ort: **Hagen, Grundschule St. Martin, EDV-Raum, Schulstraße 8**
Beginn: Mi., 1. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 9:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

151-120502

Kids und Bits – Spaß am Computer

Ferienkurs für Kinder der 4. bis 6. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 10 und 13 Jahren, die noch keine bzw. nur geringe EDV-Kenntnisse haben. Auf spielerische Art soll den Kindern anhand von kindgerechter Software der Umgang mit dem Computer näher gebracht werden. Hierbei werden WINDOWS, WORD und PAINT eingesetzt. Der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz.

Leitung: **Nils Erpenbeck**
Ort: **Hagen, Grundschule St. Martin, EDV-Raum, Schulstraße 8**
Termin: Fr., 10. Apr. 2015, 8:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung



151-120101

Mietrecht von A bis Z

- Vortrag -

Anhand des typischen Standartmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrages zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-120102

Erbrecht für junge Familien – ein wichtiges Thema!

- Vortrag -

Sie haben eine Familie gegründet, haben gebaut oder Wohneigentum erworben, der Nachwuchs stellt sich ein. Gerade jetzt stellen sich auch jungen Menschen vielfach die Fragen: Was passiert im Fall meines plötzlichen Todes? Wer erbt? Welche gesetzlichen Erbregelungen gibt es? Wie kann ich testamentarisch meine Vermögensnachfolge nach meinen Vorstellungen regeln, um Erbstreitigkeiten in der Familie zu vermeiden? Auf diese und weitere Fragen rund um das Erbrecht gibt das Seminar umfassende Antworten.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-120103

Vereinsrecht für Funktionsträger und Mitglieder

- Vortrag -

Was passiert, wenn im harmonischen Vereinsleben plötzlich Probleme auftreten und sich z. B. Fragen über die Rechte und Pflichten oder über eine etwaige Haftung der Vereinsorgane oder der Mitglieder ergeben. Diese und weitere Fragen des Vereinslebens von der Gründung bis zur Beendigung des Vereins werden beantwortet. Sie erhalten Auskunft über die Funktion der Satzung, der Mitgliederversammlung und der Vereinsorgane und erfahren, welche rechtlichen Grundlagen für Ihre Tätigkeit im Verein maßgeblich sind.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 15. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



151-121103

Geistreich – ganzheitliches Training für Senioren

Suchen Sie häufiger Ihre Brille oder Ihren Schlüssel? Fallen Ihnen plötzlich Namen oder Worte nicht mehr ein? Merken Sie sich noch Telefonnummern und andere Zahlen im Kopf? Werden Sie aktiv und schnuppern Sie ins Ganzheitliche Gedächtnistraining hinein! Lernen Sie in spielerischer Art und Weise und in angenehmer Atmosphäre einer Gruppe Tipps und Tricks für den Alltag kennen und anzuwenden, um sich diese Dinge ohne Notizzettel (wieder) besser zu merken und aufmerksam zu sein.

Mitzubringen: Papier und Stifte, evtl. Lesebrille

Leitung: **Manuela Grebe**
Ort: **Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



151-121104

Ein bisschen Frieden –

statt sich wieder einmal zu ärgern!

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe"? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**
Termin: Do., 19. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-121105

Entrümpeln Sie Ihren Kopf – Wie beruhige ich meine Gedanken?

Wege zur Gedankendisziplin

Man macht sich immer wieder Sorgen, wälzt Probleme und kann einfach nicht abschalten. Man liegt abends wach im Bett und die Gedanken kreisen und kreisen. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen können. Sie lernen Mechanismen und Regeln kennen, denen unsere Gedanken unterliegen, welche Wirkungen Gedanken haben und wie sie verändert werden können. Schöpfen Sie dadurch mehr Energie, Kraft und Lebensqualität.

Mitzubringen: DINA 4 Schreibblock, Schreibutensilien

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**
Termin: Do., 21. Mai. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-121106

Kopftraining „To Go" für Jung und Alt

Halten Sie sich gerne an der frischen Luft auf? Haben Sie Freude daran nicht nur die Beine, sondern auch Ihren Geist zu „bewegen"? Kopftraining beim Spazierengehen bietet Ihnen die Gelegenheit dazu, all das miteinander zu kombinieren. Entdecken Sie Ihre Umwelt mit allen Sinnen, merken Sie sich Geräusche, lernen Sie Namen, nehmen Sie Farben wahr und assoziieren Bilder und Wörter, lösen Sie gemeinsam in der Gruppe Denkaufgaben und erhalten Tipps für Gedächtnistraining im Alltag.

Mitzubringen: bequemes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Leitung: **Manuela Grebe**
Treffpunkt: **Hagen, Wanderparkplatz Kollage**
Termin: Di., 5. Mai. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung





151-120201

Perlen-Workshop

Perlenschmuck liegt voll im Trend

Ob Ketten, Armbänder oder Ohrringe, für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Eine große Auswahl an Perlen sowie die entsprechenden Materialien stehen auch zur Verfügung. Sollten Sie untragbare oder zerrissene Ketten haben, können auch diese im Kurs repariert und verschönert werden. Zusatzteile und Verschlüsse können im Kurs erworben werden.

Die Kosten für die zu verarbeitenden Materialien übernehmen die Teilnehmer im Kurs, da sie sich aus den ausgewählten Perlen und Materialien ergeben. Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin mitgebracht.

Mitzubringen: Perlennadel, Unterlage (Filz oder ein Stück Teppichboden, wenn vorhanden), Schere und evtl. Lesebrille

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9**
Termin: Fr., 20. Feb. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-120202

Der „andere" Andersen

die Märchen von Hans Christian Andersen und ihre Entstehung

Wenn wir an Märchen denken, denken wir in den meisten Fällen an das Happy End: die Prinzessin erlöst, der Dümmling verheiratet und die böse Hexe landet im Ofen. Doch bei H.C. Andersen geht es anders zu. Schmetterlinge werden auf Nadeln gesteckt, Gelehrte von ihrem Schatten umgebracht und Meerjungfrauen werden zu Schaum. Werfen Sie einen „anderen" Blick in die Märchenwelt und begegnen Sie einem Märchendichter, dem es mit seinen Märchen gelingt, dass Ihnen das Lachen im Halse stecken bleibt.

Leitung: **Sabine Meyer**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**
Termin: Di., 28. Apr. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-120203

Make-up-Seminar

Ein Schminkabend unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Kurs werden Sie die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und in den einzelnen Schritten selbst üben zu können.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**
Termin: Mo., 11. Mai. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-120204

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer das Gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Farbe und Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: **Katrin Becker**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**
Termin: Mo., 4. Mai. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-120205

Ich traue mich – Orientalischer Tanz am Morgen

Für Anfängerinnen mit leichten Vorkenntnissen

Orientalischer Tanz ist ein wunderbares Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Muskulatur beansprucht wird. Die Gelenke werden auf schonende Weise bewegt, die Wirbelsäule gestärkt und Fitness und Koordination bei regelmäßigem Training verbessert. Schritt für Schritt werden Sie an die Bewegungen des orientalischen Tanzes herangeführt. Tauchen Sie ein in die Magie des orientalischen Tanzes. Die Freude an den Bewegungen und der Spaß stehen im Vordergrund.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, ein Hüfttuch (falls vorhanden) und ein Getränk

Leitung: **Astrid Dauwe-Roßberg**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 27



151-120206

Ich traue mich – Orientalischer Tanz am Morgen

Für Anfängerinnen mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: **Astrid Dauwe-Roßberg**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Do., 30. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 34



151-120301

Gartengestaltung leicht gemacht

Erstellung eines eigenen Gartenkonzepts

Ziel des Kurses ist es, ein Gestaltungskonzept für Ihren bestehenden oder neu zu gestaltenden Garten zu entwerfen. Dazu werden theoretische Grundlagen sowie individuelle Themen besprochen und Gestaltungsbeispiele anhand von Fotos gezeigt. Das entstandene Konzept erleichtert Ihnen die Umsetzung Ihrer Ideen und erspart Ihnen unnötige Arbeit und Ausgaben. Sie müssen nicht perfekt zeichnen können, es genügen Spaß und Freude am Entwickeln und Ausprobieren von Ideen.

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 oder 1:50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck oder Lineal

Leitung: **Margret Kämpfer**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-120302

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Leitung: **Thomas Feldmann**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, R 25, Görsmannstraße 16**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 114; keine Ermäßigung

151-120303

Hatha-Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Thomas Feldmann**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, R 25, Görsmannstraße 16**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 18 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 108; keine Ermäßigung

151-120304



Yoga im Alter

Geistig und körperlich immer fit oder ewig jung sein: Das sind Ideale, die heute älter werdenden Menschen vorgeschlagen werden. Lebenserfahrung, Abstand zu schnelllebigen Dingen im Leben sowie Besinnung auf Wesentliches, das sind Errungenschaften älterer Menschen. Diese Fähigkeiten sind oft nicht gefragt. So wird das Bemühen älterer Menschen, sich am Leben zu beteiligen, zu einem Kampf gegen Windmühlen. Yoga, als uralte Methode scheinbar Gegensätzliches zusammenzuführen, bietet reichlich Angebote körperlich und geistig beweglich zu bleiben und gleichzeitig zum Wesentlichen zu kommen. Dieser Kurs will älteren Menschen mit angemessenen praktischen Körperübungen Yoga zugänglich machen. Nutzen Sie den großen Schatz an Yogaübungen, die von etlichen Generationen von Yogalehrern immer weiter entwickelt wurden.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Leitung: **Thomas Feldmann**
Ort: **Hagen, Altes Pfarrhaus; Kaminzimmer, Martinistraße 9**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 10:00–11:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-120305

Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform aus China. Durch einfache, entspannende Bewegungen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden lösen sich und damit verbessern sich Kraft und Wohlbefinden.

Mitzubringen: dicke Socken und/oder leichte Turnschuhe, Isomatte, Decke und Kissen

Leitung: **Sabine Hebbe**
Ort: **Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-120306

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Gymnastik ist die Förderung des Knochenaufbaus, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Stärkung der Wirbelsäule. Das Kreislauftraining erfolgt rückengerecht.

Leitung: **Annerose Hebbe**
Ort: **Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 67; keine Ermäßigung

151-120307

Enorm in Form

Der Kurs beinhaltet eine Aufwärmphase, einen Ausdauerteil mit Aerobic (eventuell mit Kleingeräten), Kräftigung der Muskulatur und abschließende Dehnungsübungen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, evtl. Getränk

Leitung: **Claudia Dreyer**
Ort: **Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 18:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

151-120308

Enorm in Form

Leitung: **Claudia Dreyer**
Ort: **Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 19:45–21:00 Uhr
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

151-120309

Zumba®

Zumba-Fitness … ein packendes Workout-Erlebnis

Zumba® ist eine Kombination aus Tanz- und Fitnesselementen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, HipHop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power beiträgt.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-120310

Zumba®

Zumba-Fitness … ein packendes Workout-Erlebnis

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Mi., 13. Mai. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-120311

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt – für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Hier steht der Spaß im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-120312

Zumba Gold®

Leitung: **Helga Middendorf**
Ort: **Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19**
Beginn: Mi., 13. Mai. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-120313

Fit im Wasser – Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Übungen mit Geräten und Musikbegleitung, hauptsächlich im Tiefwasser, versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Teilnahmevoraussetzungen sind Schwimmfähigkeit und gute Gesundheit. Übungsgeräte werden gestellt.

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: **Elke Plogmann**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:45 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Mo., 20:45–21:30 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

151-120314

Fit im Wasser – Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Leitung: **Manuela Müller**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:45–21:30 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-120315

Wassergymnastik im Hallenbad

Wassergymnastik beinhaltet ein Körper- und Bewegungstraining. Der Übungseffekt verstärkt sich durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers. So kann man mit Einsatz von Handgeräten, aber auch am Beckenrand oder im Beckenhang seinen Körper trainieren. Prinzipiell ist die Wassergymnastik für alle Altersgruppen geeignet. Vorbelastete Personen, wie z.B. Herz-Kreislauf-, Blutdruck- oder Wirbelsäulenpatienten sollten nur nach ärztlicher Beratung an der Wassergymnastik teilnehmen.

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: **Elke Plogmann**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

151-120316

Leitung: **Elke Plogmann**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

151-120317

Wassergymnastik im Hallenbad

Leitung: **Elke Plogmann**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:30 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 20:30–21:15 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

151-120318

Wassergymnastik im Hallenbad

Leitung: **Elke Plogmann**
Ort: **Hagen, Hallenbad**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 21:15 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 21:15–22:00 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-120319

Gesund abnehmen, bewusst essen!

In diesem Seminar, das einen Zeitraum von 8 Wochen umfasst, lernen Sie Ihr Essverhalten kennen und werden es ggf. selbstständig verändern. Wir finden heraus, wo die größten Fettfallen in Lebensmitteln stecken. Am Dienstag, 03. März 2015, wird gemeinsam in der Schulküche gekocht (18:00 bis 21:45 Uhr).

Leitung: **Anja Schöne**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, 7 x je Mo., 18:00–19:30 Uhr und Di., 8. März 2015, 18:00 – 21:45 Uhr
Entgelt: € 57 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120320

Kochen für meine Freunde

Cocinanda para mis amigos

Manchmal möchten wir unsere Gäste mit neuen, leckeren Gerichten überraschen. Die lateinamerikanische Küche zeichnet sich aus durch eine wunderbare Mischung aus Kultur und Vielfalt. Wir werden z. B. die lateinamerikanische Version der Chips zubereiten: Kochbanane und Maniok mit Guacamole. Dazu lernen Sie neues Vokabular der spanischen Sprache kennen und erfahren etwas über die Kultur Lateinamerikas.

Leitung: **Adaljiza Acero Martinez**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 25. Feb. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120321

Menüvorschläge für Ostern

und andere schöne Sonntage.
Da ist Widerstand zwecklos!

Ostern ist wie immer eine gute Gelegenheit, um sich mit der Familie oder Freunden zu einem gemütlichen Beisammensein zu treffen. Mit einem raffinierten Menü können Sie Ihre Gäste begeistern. Mit viel frischem Gemüse der Saison servieren Sie den Frühling. Und das alles ohne viel Aufwand...

Leitung: **Manuela Marx**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Di., 10. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-120322

Köstlichkeiten aus dem Wok

Probieren Sie das schnelle Kochen im Wok doch einfach einmal aus. Aus vielerlei Zutaten lassen sich köstliche, beliebte und gesunde Gerichte ohne viel Aufwand zubereiten.

Zusätzlich mitzubringen: unbedingt Messer, wenn vorhanden einen Wok

Leitung: **Ulla Abraham**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-120323

Das perfekte Duo

Erdbeeren & Rhabarber

Mit diesen traumhaften Rezepten aus süßen Erdbeeren und erfrischendem Rhabarber holen Sie sich den Sommer auf den Tisch. Lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt dieses Traumduo auf den Tisch zaubert und erleben Sie herrlich fruchtige Genussmomente.

Leitung: **Manuela Marx**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Di., 2. Jun. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120324

Die leichte Sommerküche

Der Sommer bietet eine Vielzahl aromatischer Köstlichkeiten. Im Nu werden wir daraus leckere Speisen zaubern.

Leitung: **Anja Schöne**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 24. Jun. 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120325

Die leichte Sommerküche

Leitung: **Anja Schöne**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 1. Jul. 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-120326

Die leichte Sommerküche

Leitung: **Anja Schöne**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schulküche, Schopmeyerstr. 20**
Termin: Mi., 8. Jul. 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-120401

Englisch Auffrischungskurs A2: Easy Going

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beim Englischunterricht in der Schule lieber in Deckung gegangen sind und denen die Erklärungen des Lehrers nicht wirklich etwas klargemacht haben. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/-innen wieder an den aktiven und lebendigen Gebrauch der Sprache heranzuführen, Hemmungen beim Sprechen ab- und einen Wortschatz aufzubauen. Das Buch wird im Kurs zwar eine Rolle spielen, Hauptaugenmerk wird jedoch auf spontane und aktive Kommunikation gerichtet.

Literaturempfehlung (nicht verpflichtend!): Murphy, Raymond, Essential Grammar in Use (deutsche Fassung), neue überarbeitete Auflage

Leitung: **Stephen Parsick**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Raum 18, Görsmannstraße 16**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-120402

Englisch Auffrischungskurs A2/B1: Easy going

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Hier wird das Hauptaugenmerk auf freies Sprechen, Aufbau eines Vokabelschatzes, Aufspüren von Schwächen und Missverständnissen, sowie Verbesserung des Hörverständnisses gelegt. Allerdings sollte man mit den elementaren Grundregeln des Englischen bereits vertraut sein. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, räumen aber den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen so viel Raum wie möglich ein.

Literaturempfehlung (nicht verpflichtend!): Murphy, Raymond, Essential Grammar in Use (deutsche Fassung), neue überarbeitete Auflage

Leitung: **Stephen Parsick**
Ort: **Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Raum 18, Görsmannstraße 16**
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 64



151-120403

Italienisch Konversationskurs A1

- Kompaktkurs für Italienliebhaber -

Sie lieben Italien und das, was das Land zu bieten hat? Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, kulinarische und geistige Genüsse sind Bestandteile der italienischen Kultur. In diesem Kurs lernen Sie Italiens Genießerkultur besser kennen. Egal in welchen Geschäften oder auf welchen Märkten Sie einkaufen wollen, nach diesem Kompaktkurs sind Sie sicherer im Umgang mit der italienischen Sprache und Küche. Ich gebe Ihnen wertvolle Tipps zum Thema Mode, Musik, Gerichte und Lektüre.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: **Marcella Todaro**
Ort: **Hagen**
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine,
Fr., 27. Feb. 2014, 18:00–20:15 Uhr,
Altes Pfarrhaus, Martinistr. 9, Kaminzimmer und
Mo., 2. März 2014, 19:00–21:15 Uhr,
Grundschule Gellenbeck, Görsmannstr. 16,
Raum 18
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-120404

Italienisch Grundkurs A1.V

- Abendkurs -

Zusammen machen wir eine kleine Reise durch Italien, sowohl sprachlich als auch kulturell. Ihr nächster Aufenthalt in Italien wird Ihnen viel Freude bereiten, weil Sie die Einheimischen verstehen und mit ihnen kurze Unterhaltungen führen können. Sie bekommen ein Gefühl für diese Sprache. Herzlich Willkommen!

Lehrbuch: Con piacere A1,
Klett ISBN 978-3-12-525180-9,
ab Lektion 8

Leitung: **Marcella Todaro**
Ort: **Hagen, Oberschule, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-120405

Niederländisch für die Reise

- Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

„Holländisch ist doch wie Plattdeutsch, kann ich schon. Außerdem sprechen die da sowieso alle Deutsch. Warum soll ich dann Holländisch lernen? Kann man eh nur mit einer Bronchitis sprechen!" Klischees wie diese kennt jeder, der sich mit unserem westlichen Nachbarland beschäftigt und in der Tat legt der drollige Klang des Niederländischen einige populäre Irrtümer nahe. Wer sich aber schon immer beim Einkaufen, bei der „fri-tuur" oder „op de camping" sprachlos fühlte, weil er die einfachsten Brocken dieser scheinbar so lustigen Sprache nicht kannte, ist in diesem Kurs richtig: Kurz und knapp werden die sprachlichen Grundlagen geschaffen, die einem helfen, mehr auszudrücken als bloß „danke sehr" oder „guten Tag".

Leitung: **Stephen Parsick**
Ort: **Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinistraße 9**
Beginn: Sa., 4. Jul. 2015, 13:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 41



VHS BUSINESS-TRAINING: SPRACHE

Ihre Firma möchte die **Sprachkompetenz** ihrer Mitarbeiter/innen verbessern, aber die angebotenen Kurse erscheinen Ihnen zu allgemein? Bitte setzen Sie sich mit unserem Programmbereich Sprachen in Verbindung, wir bieten Ihnen einen Sprachkurs nach Maß, von Englisch, Spanisch, Französisch, am Telefon bis small talk bei Geschäftsreisen. Wir entwickeln ein passendes Kurskonzept.





151-120503

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook/Laptop

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Leitung: **Viktoria Malobrodski**
Ort: **Hagen, Oberschule, R 308, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Di., w5. Mai. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 16:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-120504

WORD 2007

- Einführungskurs -

Der Kurs gibt einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung WORD 2007. Sie erlernen mit vielen Übungen, wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. Inhalte: Formatieren von Zeichen und Absätzen; Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien, Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Angelika Rieger**
Ort: **Hagen, Oberschule, R 308, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 17:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 68

151-120505

EXCEL 2007

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Angelika Rieger**
Ort: **Hagen, Oberschule, R 308, Schopmeyerstr. 20**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 17:30–19:45 Uhr
Entgelt: € 68



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

Hasbergen

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Hasbergen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an das:

Bürgerbüro der Gemeinde Hasbergen
Martin-Luther-Str. 12, 49205 Hasbergen

Rufnummer der Geschäftsstelle (Bürgerbüro):
Tel.: (0 54 05) 502-101/-102/-103

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 8:00–12:00 Uhr
Di: 14:00–16:00 Uhr
Do: 14:00–19:00 Uhr

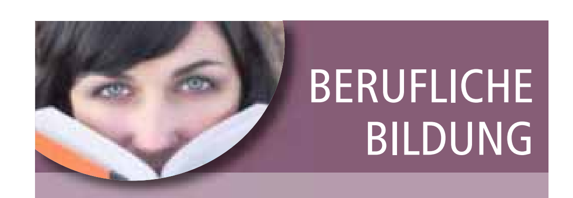




Christiane Knuth
Tel.: (0 54 05) 502-211
Fax: (0 54 05) 502-66
E-Mail: christianeknuth@gemeinde-hasbergen.de

Annelie Schmied
Tel.: (0 54 05) 502-202
Fax: (0 54 05) 502-66
E-Mail: schmied@gemeinde-hasbergen.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**





Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

151-131201

Rhetorik für Frauen

Selbstsicheres Auftreten in Beruf und Alltag

Im Mittelpunkt zu stehen und vor anderen zu sprechen – bei diesem Gedanken zittern vielen Frauen schon die Knie oder ihnen schlägt das Herz bis zum Hals. Häufig verhindern die Redehemmung und die Angst vor den Reaktionen der anderen, dass sie ihre eigene Meinung nicht vertreten. Selbstbewusstes und überzeugendes Reden will gelernt sein – und ist erlernbar! Dieses Seminar vermittelt viele rhetorische Hilfestellungen und praktische Tipps für eine selbstsichere Präsentation.

Leitung: **Britta Walkenfort**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Termin: Sa., 21. März 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 35

151-131202

Rhetorisch sicher zum Ziel – mit guten Argumenten überzeugen

In Beruf und Alltag gekonnt und überzeugend kommunizieren

Die Ausdruckskraft unserer Worte, die Nachvollziehbarkeit unserer Denkschritte und die Art, wie wir uns argumentativ präsentieren, entscheiden darüber, ob wir die anderen überzeugen und für unsere Sache gewinnen können. Eigene Positionen und Ziele zu verfolgen, ohne die Diskussionspartner zu übervorteilen, ist eine Kunst. Dieses Seminar vermittelt das strukturierte Argumentieren mit fairen Argumentationsmitteln, aber auch den sachlichen Umgang mit Killerphrasen und manipulativen Strategien.

Leitung: **Britta Walkenfort**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Termin: Sa., 27. Jun. 2015, 9:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 42

JUNGE VHS

151-131101

Babysitterkurs für Mädchen und Jungen

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden hilfreiche und praktische Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Neben altersgerechten Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden Problemsituationen und Gefahrenquellen angesprochen. Der Kurs ist für Mädchen und Jungen zwischen 13 und 16 Jahren gedacht.

Mitzubringen: Eine Babypuppe

Leitung: **Ute Jahn**
Ort: **Hasbergen, Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Di., 31. März 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 9:30–13:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-131102

Gesucht: „Junge Nachhilfelehrer/-innen"

für Jugendliche ab 14 Jahren

Bist du in einem Schulfach besonders gut und möchtest mehr Sicherheit bekommen, anderen Schülerinnen und Schülern etwas beizubringen? Wolltest du schon immer dein Taschengeld durch Nachhilfe geben aufbessern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst du, wie du anderen schwierige Lerninhalte einfach erklärst und welche Strategien es für entspanntes Lernen gibt.

Mitzubringen: Pausenbrot und Getränke

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



151-130207

Kindertanz – für 3- bis 5-jährige Kids

Es ist bewiesen, dass Bewegung und Sprache in der frühkindlichen Bildung eine wichtige Rolle spielen. Die Musik als dritter „Anker" schult die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Auf spielerischer Ebene wird die Kreativität gestärkt, wobei der Spaß an der Bewegung und am Tanzen höchste Priorität hat.

Mitzubringen: Sportkleidung, Tanzschuhe/Stoppersocken, Getränk

Leitung: **Ivonne Schröder**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Str. 4**
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 15:30–16:15 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-130206

Kindertanz – für 6- bis 7-jährige Kids

Läuft im Radio Musik und Ihr Kind beginnt zu tanzen, es dreht sich, die Augen leuchten? Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, der Freude und Begeisterung freien Raum zu lassen. Das Ziel ist es mit den Kindern kleine Schrittfolgen zu erarbeiten, so dass sich eine Choreografie entwickelt. Auch in diesem Kurs steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Mitzubringen: Sportkleidung, Tanzschuhe/Stoppersocken, Getränk

Leitung: **Ivonne Schröder**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin- Luther- Straße 4**
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 16:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:45–17:30 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-130208

Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche

Die etwas andere Schule!

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipps? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up nach Euren Vorstellungen. Bringt Eure Schminkutensilien (Standspiegel, Haarband und evtl. einen Kosmetikpinsel) mit und erfahrt mehr über den Umgang mit Produkten. Bitte erscheint ungeschminkt.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Werk- und Bastelraum, Schulstraße 16**
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 11 zzgl. Materialkosten (€ 2); keine Ermäßigung

HABEN SIE ANREGUNGEN FÜR UNSERE NEUE PROGRAMMPLANUNG?

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-130322

Landart im Zauberwald

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kunst im Wald gibt es nicht? Von wegen! Wir suchen uns die schönsten Dinge und machen den Wald zum Museum! Im Schnee einen Schneemann bauen kann jeder, doch auch ohne Schnee lassen sich herrlich lustige Figuren im Wald zum Leben erwecken! Waldmonster oder Baumgeister bekommen von uns Gesichter und wir helfen den Waldkobolden und Zwergen bei der Gestaltung ihrer Häuser und Vorgärten! Wer weiß, vielleicht treffen wir ja auch den ein oder anderen Kobold...

Leitung: **Ilka Krug**
Treffpunkt: **Hasbergen, Wanderparkplatz Roter Berg**
Termin: Sa., 9. Mai. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-130323

Waldzauberer und Waldhexen

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Ausbildung zu „echten" Waldhexen und Waldzauberern beinhaltet neben der Herstellung eines Hexenbesens oder Zauberstabes natürlich auch das Wissen um Heilkräuter. Welches Kraut gegen Brennnessel- und Insektenstiche gewachsen ist und wie ein leckerer Kräutertee schmeckt, kann hier erprobt werden. Kräutersalze und einen leckeren selbstgepflückten Wildkräutersalat lassen wir uns gemeinsam schmecken!

Leitung: **Ilka Krug**
Treffpunkt: **Hasbergen, Wanderparkplatz Roter Berg**
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-130324

Unter Schafen

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wer möchte wissen, wie man Käse und Butter macht, Schafen die Hufe schneidet, wie sich gesunde Schafe an den Ohren anfühlen, wie man sie melkt? Dies und vieles andere könnt Ihr erfahren. Wir werden auch mit den Schafen wie die Wanderschäfer unterwegs sein.

Leitung: **Bernd Heinz**
Treffpunkt: **Hasbergen, Wanderparkplatz Roter Berg**
Termin: Sa., 2. Mai. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-130325

WenDo für 6- bis 8-jährige Mädchen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Der wirksamste Schutz gegen Gewalt und sexuelle Übergriffe ist die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und eigener Stärke. Inhalte des Trainings sind: Atem- und Stimmübungen, Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Entspannungsübungen, Übungen zu Körperhaltung und Körpersprache sowie einfache Selbstverteidigungstechniken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: **Katrin Schmidt**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Fr., 12. Jun. 2015, 15:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 15:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung



151-130326

WenDo für 8 bis 10-jährige Mädchen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Fortgeschrittene

Leitung: **Katrin Schmidt**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Fr., 12. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-130501

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 14:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung



151-130101

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus und wer erbt, wenn ich kein Testament geschrieben habe. Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Bedenken Sie, dass Sie dem überlebenden Ehegatten das Leben mit einem Testament vereinfachen! Diese Fragen und noch weitere wird der Fachmann für Erbrecht, Dipl. Rechtspfleger Hartmut Richter, an diesem Abend beantworten. Nach dem Vortrag können Sie ein Testament schreiben, dass auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16**
Termin: Do., 5. März 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-130102

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – ein Muss für Jedermann?

- Vortrag -

Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht sicher, dass wir im Alter oder nach einem Unfall noch mit klarem Verstand all unsere Angelegenheit selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, so dass Sie nicht mehr in der Lage sind, richtig zu handeln. Sie können jemanden bestimmen, der Ihre Angelegenheit übernehmen darf. Die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung" werden durch den Dipl. Rechtspfleger H. Richter erläutert.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16**
Termin: Do., 12. März 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-130103

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

- Vortrag -

Wie und wann übertrage ich das Haus auf meine Kinder? Wie kann ich mich im Grundbuch absichern, damit wir weiterhin in der Immobilie wohnen können? Können wir Vorsorge treffen, damit das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn es zur Zwangsversteigerung kommt? Im Vortrag wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Man sollte am Ende des Vortrages in der Lage sein, eine gute Entscheidung zur Übertragung des Hauses zu treffen.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16**
Termin: Do., 19. März 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung



151-130104 **NEU!**

Sichere Umgangsformen, die neue Knigge

Umgangsformen sind heute gefragter denn je, im beruflichen Alltag, in der Öffentlichkeit, bei Tisch und bei offiziellen Einladungen. Gute Manieren erleichternd die Kommunikation und machen das Leben unbeschwerter.

Leitung: **Maria Niehe-Ernsting**
Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**
Termin: Do., 16. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-130105

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

Oma/Opa muss ins Altersheim! Und jetzt?

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich als Kind Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahresfrist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim" werden an diesem Abend vom Buchautor und Diplom-Rechtspfleger vom Amtsgericht Ibbenbüren, H. Richter, besprochen.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16**
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-130106 

Deportiert nach Deutschland

Zwangsarbeiterinnen im Raum Osnabrück im 2. Weltkrieg

- Vortrag und Diskussion -

Millionen von Frauen, besonders aus Osteuropa, mussten während des 2. Weltkrieges Zwangsarbeit in Deutschland leisten. Sie arbeiteten z.B. in der Rüstungsindustrie, in der Landwirtschaft, in Krankenhäusern und in privaten Haushalten. Auch in Stadt und Land Osnabrück waren zigtausende Mädchen und Frauen gegen ihren Willen zur Zwangsarbeit eingesetzt.

Leitung: **Elisabeth Menkhaus, Dr. Ute Vergin**
Ort: **Hasbergen, Gedenkstätte Augustaschacht, Zur Hüggelschlucht**
Termin: Mo., 20. Apr. 2015, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung



Bürgerbüro der Gemeinde Hasbergen, Martin-Luther-Str. 12, 49205 Hasbergen, ✆ (0 54 05) 502-101/-102/-103

151-130107

Ein bisschen Frieden – statt sich wieder einmal zu ärgern

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe"? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: Christa Weske
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.1.7, Schulstraße 16
Termin: Mo., 18. Mai. 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-130108

Streifzüge über den Hasefriedhof

Bilder zur Geschichte des Todes

Der Hasefriedhof gehört zu den ältesten kommunalen Friedhöfen in Norddeutschland. Kommen Sie mit auf meinen Rundgang über diesen Friedhof und Sie erhalten viele interessante Einblicke in 200 Jahre Osnabrücker Kulturgeschichte.

Leitung: Birgit Schwartz
Ort: Osnabrück, Hasefriedhof, Bramscher Str./Ecke Friedhofstr.
Termin: Di., 23. Jun. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-130109

Johannisfriedhof – Jüdischer Friedhof

Im Mittelpunkt dieser Führung stehen die jüdische Kultur und der jüdische Friedhof. Es werden Grabdenkmäler besichtigt und die Symbolsprache und Riten der Bestattung erläutert.

Leitung: Birgit Schwartz
Ort: Osnabrück, vor der Kapelle des alten Johannisfriedhofs
Termin: Di., 30. Jun. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-130110

Der Gertrudenberg: Kloster, Garten, Krankenhaus

Kommen Sie mit zu einem entspannten Spaziergang über den Gertrudenberg, zum ältesten und schönsten öffentlichen Park Osnabrücks, mit Blick auf die Osnabrücker Altstadt. Weiter geht es in den Bürgerpark, nur wenige Osnabrücker kennen dieses Gartendenkmal und die schönen alten Gebäude auf dem Gertrudenberg.

Leitung: Birgit Schwartz
Ort: Osnabrück, Schäferbrunnen im Klosterinnenhof, Gertrudenberg
Termin: Mi., 8. Jul. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung



151-130902

Unterstützung von Kindern unter 3 Jahren

Kinder tun nichts lieber als Spielen. Aber oftmals haben schon kleine Kinder heute etliche Termine, die Tage sind straff durchgeplant. Thema dieses Abends wird sein, warum Spielen für Kinder so wichtig ist und was sie dabei lernen. Zusätzlich werden Aspekte betrachtet wie geeignetes Spielzeug, förderliche räumliche Voraussetzungen und das Mitspielen von Erwachsenen.

Leitung: Sofia Pain
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Str. 4
Termin: Mi., 15. Apr. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-130901

Spielen für Kinder – ein Kinderspiel!?

Erziehenden ist es in der Regel ein großes Bedürfnis ihre Kinder in ihrer individuellen Entwicklung bestmöglich zu unterstützen. Verschiedenen Erwartungen und Förderangebote führen aber auch zu großer Verunsicherung. Wie viel Förderung ist überhaupt sinnvoll? Und ab wann sind Kinder eher überfordert?

Ausgehend von den grundlegenden Bedürfnissen, die Kinder unter 3 Jahren haben, wird an diesem Abend auf eine förderliche Grundeinstellung des Erwachsenen eingegangen. Geeignete Beschäftigungen um Kinder körperlich, geistig und psychisch zu unterstützen werden vorgestellt.

Leitung: Sofia Pain
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Str. 4
Termin: Mi., 24. Jun. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-131103

Spieglein, Spieglein an der Wand

Schönheit, Eifersucht und Liebe im Schneewittchen-Märchen

Ein Märcheninterpretationsabend für Frauen zum Weltfrauentag

Viele Märchen erzählen von schönen Frauen und stolzen Königinnen. Doch welche Schönheit ist wirklich wahr? Was sehen wir, wenn wir uns selbst im Spiegel betrachten? Und was, wenn wir hinter den Spiegel blicken? Eine Frage, die es sich zu stellen lohnt, denn sie führt uns auf die Spur zu uns selbst.

Leitung: Sabine Meyer
Ort: Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16
Termin: Do., 5. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

151-130201

Acryl-Workshop

An diesem Wochenende haben wir Zeit, Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren und zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: zwei etwas größere Wasserbehälter, Skizzenblock, weichen Bleistift, wenn vorhanden Borstenpinsel. Farbe und Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Mittagsimbiss!

Leitung: Heide Tüting
Ort: Hasbergen, Kultur- und Verkehrsverein, Holzheide (Eingang Niedersachsenstr.)
Beginn: Fr., 27. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 30

151-130202

Edle Stickereien auf Leinen

Kurs auch für Anfängerinnen

In diesem Kurs sollen neben der Schwälmer Weißstickerei auch Hohlsäume und Ajourstickerei erlernt werden. Die Schwälmer Weißstickerei ist im Ergebnis eine sehr zarte Stickerei. Wesentlicher Bestandteil dieser Stickerei sind prachtvolle Hohlsäume, die leicht zu erlernen sind und auch als selbständige Stickerei ausgeführt werden können. Zahlreiche Stickstiche aus der Schwälmer Weißstickerei werden auch in der Ajourstickerei angewandt. Angefangene Arbeiten können vollendet und alle anderen gängigen Stickarten erlernt werden. Arbeitsmaterialien wie Stickschere, Nahttrenner, Sticknadeln, Stickringe, geeignete Leinenstoffe und Stickgarn können bei der Kursleitung erworben werden.

Weitere Termine: 10. März und 14. April 2015

Leitung: Maria Deistler
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.2, Schulstraße 16
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-130203

LACE – Umhänge-Schal oder Stola

Ein nützliches Accessoire für laue Sommernächte, in modischen Frühlingsfarben, Klassik oder als Mustermix gestrickt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Termine: 15. April und 29. April 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: Karin Heuer
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.1.7, Schulstraße 16
Beginn: Mi., 11. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50; keine Ermäßigung

151-130204

Farb- und Typberatung

Eine Designerin berät Sie

Sie erfahren, welche Farben und Frisuren Ihnen schmeicheln, welches Make-up für Sie günstig ist und welche Schnitte Ihre Figur vorteilhaft aussehen lassen. Farbkarte wird individuell erstellt.

Leitung: Silvia Zschockelt
Ort: Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16
Termin: Di., 24. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

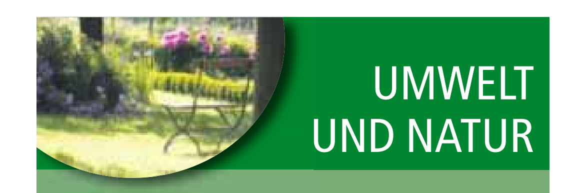
151-130205

Make-up-Seminar

Ein Schminkabend unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen … In diesem Seminar werden Sie dazu die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben auszuprobieren zu können.

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**
Termin: Fr., 27. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 16 zzgl. Materialkosten (€ 4); keine Ermäßigung



UMWELT UND NATUR

151-130301

Kies- und Schottergärten

Pflegeleichte, wintergrüne und blühende Pflanzungen für sonnige Lagen

Landauf, landab sieht man größtenteils triste und langweilige Kiesgärten. Der Dozent vermittelt Ihnen, dass es auch anders geht. Bunt blühende Blütenstauden, Gräser und auch Blumenzwiebeln stellen kleine Landschaften dar. So wird eine Blütezeit von Februar bis November erzielt. Profitieren Sie von dem Wissen und der Erfahrung des Dozenten, die er während eines sechsmonatigen Aufenthaltes in Japan gesammelt hat

Leitung: **Günther Vennegerts**
Ort: **Hasbergen, Feuerwehr, Feuerwache 4**
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 19:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 4); keine Ermäßigung

151-130302

Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

Blütenpracht von Februar bis Ende Oktober – wie ist das möglich?

Günther Vennegerts, ein erfahrener Gartendesigner und Gärtnermeister, vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvolle Gärten mit wenig Pflegeaufwand entstehen können. Er verrät viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

Leitung: **Günther Vennegerts**
Ort: **Hasbergen, Feuerwehr, Feuerwache 4**
Termin: Di., 3. März 2015, 19:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 4); keine Ermäßigung





GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-130303

Allergien- und Unverträglichkeiten

Neue Volkskrankheiten im Aufwärtstrend

Bei Allergien und Unverträglichkeiten handelt es sich um Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers auf bestimmte Auslösefaktoren. Diese können sich in verschiedenen Krankheitsbildern äußern, z. B. Heuschnupfen, Asthma, Ekzemen, chron. Entzündungen, Migräne, Übergewicht, Unfruchtbarkeit oder psychischen Erkrankungen. In diesem Vortrag werden Entstehungs- und Erkennungsmöglichkeiten sowie naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt

Leitung: **Martina Arlt**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.2, Schulstraße 16**
Termin: Di., 5. Mai. 2015, 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-130304

Gesundbrunnen Kräutergarten

Es müssen nicht immer Medikamente sein!

Wir unternehmen eine Exkursion in die Welt der Heilkräuter und befassen uns mit ihrem Aussehen, ihren Inhaltsstoffen, erfassen die Kräuter mit allen Sinnen und lernen, wie wir sie im Alltag für unsere Gesundheit nutzen können.

Leitung: **Claudia Lohmann**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.1.7, Schulstraße 16**
Beginn: Di., 9. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-130305

Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, bequeme, warme Kleidung

Leitung: **Hannelore Schoneweg**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-130306

Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: **Hannelore Schoneweg**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-130307

Fit und entspannt in den Abend

Bewegen – Loslassen – Stress abbauen

Zur Musik nach der Energy-Dance®-Methode werden leichte, fließende Bewegungen zum Spannungsabbau und zur Lockerung von Muskulatur und Gelenken ausgeführt. Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Feldenkrais und der Wirbelsäulengymnastik helfen, Spannungen zu lösen, zu zentrieren, loszulassen und in Balance zu kommen. Sie werden sowohl im Stand als auch auf der Matte ausgeführt. In der Tiefenentspannung nach unterschiedlichen Methoden kann jede/-r für sich den individuell passenden Weg wählen.

Mitzubringen: Matte, Decke bequeme Kleidung, dicke Socken

Leitung: **Heike Kuhn**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

151-130308

Klangschalen und Schwingung

Die Sinne verwöhnen – einfach entspannen

Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern unterstützend auch bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können, ebenso für Kinder mit Beeinträchtigungen und ältere Menschen. Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung" bereits in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Mitzubringen: Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Leitung: **Hedwig Coners-Krämer**
Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**
Termin: Fr., 24. Apr. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 13; keine Ermäßigung

151-130309

Wirbelsäulengymnastik 50+

ein präventives Trainingsprogramm

Soviel steht fest: Fast jede/jeder hat „etwas mit dem Rücken". Ursachen können sein: Stress, falsche Ernährung und Mangel an Bewegung. Schenken Sie Ihrem Körper die genügende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und lernen Sie in diesem Kurs ein rückenfreundliches Training mit Übungen, die vorbeugen, ausgleichen und entspannen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken

Leitung: **Margarete Engelhardt-Peters**
Ort: **Hasbergen, AWO- Kindergarten, Schulstraße 16**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-130310

Wirbelsäulengymnastik

ein präventives Trainingsprogramm

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hasbergen, AWO- Kindergarten, Schulstraße 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-130311

Wirbelsäulengymnastik

ein präventives Trainingsprogramm

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hasbergen, AWO- Kindergarten, Schulstraße 16
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-130312

Wirbelsäulengymnastik

ein präventives Trainingsprogramm

Leitung: Michael de la Chaux
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung



151-130313

Wirbelsäulengymnastik

ein präventives Trainingsprogramm

Leitung: Michael de la Chaux
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-130314

Wirbelsäulengymnastik

ein präventives Trainingsprogramm

Leitung: Michael de la Chaux
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-130315

Pilates

ein ganzheitliches Training für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Pilates richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und ihren Körper durch Muskelaufbau in Form bringen möchten. Durch fließende, präzise ausgeführte Bewegungen, die gezieltes Atmen und die Konzentration auf den ganzen Körper voraussetzen, wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbstständig zu Hause praktizieren und auch nach Ablauf des Kurses vom Pilates-Programm profitieren können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

Leitung: Ivonne Schröder
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-130316

Pilates

ein ganzheitliches Training für eine verbesserte Körperwahrnehmung

Leitung: Ivonne Schröder
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-130317

Pilates

ein ganzheitliches Training für Fortgeschrittene

Leitung: Ivonne Schröder
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3
Beginn: Do., 26. Feb. 2015, 21:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 21:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-130318

Mütter-Töchter-WenDo

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter ab 5 Jahren

Der wirksamste Schutz gegen Gewalt und sexuelle Übergriffe ist die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und eigener Stärke. Inhalte des Trainings sind: Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Entspannungsübungen, Übungen zur Körperhaltung und Körpersprache, einfache Selbstverteidigungstechniken sowie Atem- und Stimmübungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke, Brunch

Leitung: Katrin Schmidt
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4
Termin: Sa., 27. Jun. 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-130319

Köstlichkeiten aus dem Wok

Probieren Sie das schnelle Kochen im Wok doch einfach einmal aus. Aus vielerlei Zutaten lassen sich köstliche, beliebte und gesunde Gerichte ohne viel Aufwand zubereiten.

Zusätzlich mitzubringen: unbedingt Messer, wenn vorhanden einen Wok, Becher mit Deckel

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-130320



Brote – weltweit

aus dem vollen Korn gebacken

Probieren Sie aus, wie lecker, leicht und locker vollwertige Brote aus verschiedenen Ländern schmecken! Ob das indische Brot Paratha, das schwedisches Knäckebrot, das amerikanische Hamburgerbrötchen oder das deutsche Vollkornbrot – im Kurs wird das Korn gemahlen, der Teig angerührt und mit den Händen geknetet und geformt. In allen leicht nachzubackenden Rezepten wird fein gemahlenes Vollkornmehl verwendet. Ausgewählte Brotaufstriche lassen die frischen, duftenden Brote noch besser schmecken.

Leitung: Agnes Peters
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.0.2, Schulstraße 16
Termin: Do., 21. Mai. 2015, 17:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-130321

Ein Ausflug in die Welt der Kräuter und Gewürze

Pikante Gewürzmischungen selbst zusammenstellen

Ca. 30 verschiedene Kräuter und Gewürze werden vorgestellt und auf Brot, Gemüse, Fleisch und in Suppen probiert. Neben vorgegebenen Rezepten werden Sie unterschiedliche Gewürzmischungen kreieren, frei von Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen. Für die Gewürzmischungen werden natürlich getrocknete Kräuter verwendet, aber es kommen auch frische Kräuter zum Einsatz. Sie lernen, einfache Produkte mit Gewürzen zu Köstlichkeiten zu verfeinern.

Zusätzlich mitzubringen: Messer, Becher mit Deckel, Tüten

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16
Termin: Di., 9. Jun. 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung









Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System,** den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-130701

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Abendkurs für Frauen mit sehr geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Kenntnisse, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können.

Voraussetzung für den Kursbesuch ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Leitung: **Elisabeth Menkhaus**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.1.7, Schulstraße 16**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 42



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-130401

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Haben Sie, neben dem reinen Spracherwerb, Interesse an landeskundlichen Themen wie der spanischen Kultur, der Musik, der Gastronomie, der Literatur und natürlich den Einwohnern? Lernen Sie mit uns eine schöne neue Sprache kennen, mit Spaß und ohne Zeitdruck, für Ihre nächste Reise oder einfach aus Neugier.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: **Rodrigo Gay Lopez-Cepero**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.1, Schulstraße 16**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-130502

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS 7, WORD 2010 und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 68



151-130503

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2010 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 56

151-130504

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

Professionelle Präsentationen können im privaten, schulischen und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist POWERPOINT unerlässlich; es eignet sich sowohl für Projektberichte, Firmen- und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-130505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones). Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/ Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Leitung: **Klaus Löhdefink**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Beginn: Fr., 10. Jul. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:30 Uhr, Sa., 9:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 39

151-130506

CD, DVD, USB-Stick und Digitalkamera am Computer

Sie wissen nichts über den Umgang mit USB-Sticks? Sie möchten souverän Fotos von CD, DVD oder Speicherkarte öffnen? Eine DVD brennen ist Neuland für Sie? Dieses Seminar beantwortet die Frage: Was kann alles an einem Computer angeschlossen werden? Wie rufe ich die Daten ab? Wie bekomme ich Daten auf einen externen Datenträger?

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Beginn: Di., 5. Mai. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 16:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 30

151-130507

Onlineverkäufe im Internet

Sie möchten gebrauchte Sachen verkaufen? Z.B. das alte Fahrrad, Kinderkleidung oder DVDs? Mit einer kostenlosen Anzeige z.B. bei ebay inkl. digitaler Fotos haben Sie die besten Verkaufschancen. Bringen Sie einen Artikel mit, den wir gemeinsam fotografieren und zum Verkauf einstellen. Wie einfach das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Sie erhalten zahlreiche Tipps wie Sie Angebote finden und kaufen oder Ihre Artikel präsentieren und verkaufen können und weisen auf Gefahren und Risiken hin.

Leitung: **Klaus Löhdefink**
Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16**
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 17:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

151-130508

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

- Wochenendseminar -

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. In einer Mischung von Theorie: wie hängen Blende, Belichtungszeit und Lichtempfindlichkeit zusammen, Kameratechnik und Bildgestaltung und Praxis: Exkursion nach einer Einführung am ersten Tag und Bildbesprechung am zweiten Tag. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ und Wechselobjektive

Leitung: **Stefan Benitz**
Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**
Beginn: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–15:00 Uhr, So., 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 49

Hilter

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Hilter keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an unsere Mitarbeiterin:

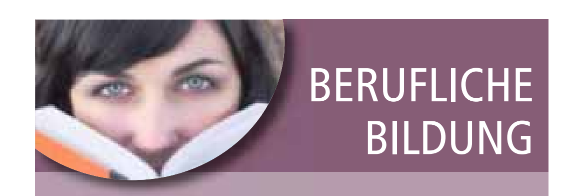
Gemeindeverwaltung Hilter
Osnabrücker Str. 1
49176 Hilter a.T.W.

Sprechzeit
im Rathaus Hilter:
Do.: 10:00–12:00 Uhr
Tel.: (0 54 24) 23 18 27



Regina Meyer-Kietzmann
Tel.: (01 75) 1 53 43 11
E-Mail: vhs-hilter@web.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**





Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

151-141102

„Wenn Eltern nicht mitspielen" – Konfliktgespräche führen

Fortbildung für KiTa- Fachkräfte und Tagespflegepersonen

Die gute Zusammenarbeit mit den Eltern der Kinder ist ein wesentlicher Baustein für eine qualitativ gute Arbeit in der KiTa und der Tagespflege. Erfahrene Erzieher/-innen und Tagesmütter sind sich dessen sehr bewusst und bemühen sich um eine gelingende Erziehungspartnerschaft – zum Wohl des Kindes.

In dieser Fortbildung werden verschieden Möglichkeiten erprobt, die helfen können, auch dann konstruktiv und „Frau der Lage" zu bleiben, wenn es schwierig wird.

Leitung: **Doris Morszeck-Groten**
Ort: **Hilter, DRK Kindertagesstätte, Amselweg 14**
Beginn: Fr., 29. Mai 2015, 19:30 Uhr
Dauer: Fr., 19:30–21:15 Uhr, Sa., 9:00–15:15 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-141201

Rhetorik für Frauen

Selbstsicheres Auftreten in Beruf und Alltag

Im Mittelpunkt zu stehen und vor anderen zu sprechen – bei diesem Gedanken zittern Vielen schon die Knie oder ihnen schlägt das Herz bis zum Hals. Häufig verhindern die Redehemmung und die Angst vor den Reaktionen der anderen, dass sie ihre eigene Meinung nicht vertreten. Selbstbewusstes und überzeugendes Reden will gelernt sein – und ist erlernbar! Dieses Seminar vermittelt viele rhetorische Hilfestellungen und praktische Tipps für eine selbstsichere Präsentation.

Leitung: **Britta Walkenfort**
Ort: **Hilter, DRK Kindertagesstätte, Amselweg 14**
Termin: Sa., 7. März 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 34



151-140109

Spiel und Freude mit und auf dem Pferd für Kinder ab 5 Jahren

- Sommerferienkurs -

An diesem Vormittag haben Kinder die Gelegenheit den spielerischen Umgang mit und auf dem Pferd zu erleben. Die Pferde werden gemeinsam geputzt und gesattelt und dann geht es auf dem Pferderücken auf ins Abenteuer. Im Vordergrund steht die Freude im Umgang mit dem Partner Pferd.

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Reit- oder Fahrradhelm

Leitung: **Silke Maßmann**
Ort: **Borgloh, Reithalle, Dörrelweg 4**
Termin: Di., 28. Jul. 2015, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-140110

Voltigieren-Turnen auf dem Pferd für Kinder ab 5 Jahren

- Ferienkurs -

Das Voltigieren bietet einen Einstieg in den Pferdesport, bei dem turnerische Übungen auf dem Pferd ausgeführt werden. Neben der Schulung von Körpergefühl, Koordination und Kreativität steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Gruppengefühl und der Umgang mit dem Pferd machen das Voltigieren zu einem außergewöhnlichen Sport.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, keine Reitstiefel

Ort: **Borgloh, Reithalle, Dörrelweg 4**
Termin: Do., 2. Apr. 2015, 9:00–11:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-140308

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Kennst Du das? Dass Dein Bruder dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? In den Schwitzkasten genommen werden? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und? Willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du Dich zu wehren und alles Dir Mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig!

Mitzubringen: fest verpackten Schlafsack oder Decke, Sportkleidung, warme Socken und Verpflegung für zwischendurch

Leitung: **Margarete Engelhardt-Peters**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, kleine Turnhalle, Natruper Str. 7**
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. (ca. € 1,50) Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140309

Stark und clever gegen Gewalt

Selbstbehauptungstraining für Jungen von 10 bis 12 Jahren

Konflikte gehören zum Leben, aber es ist schwer, weder Opfer noch Täter zu werden. Der Kurs zielt darauf, Jungen stark zu machen, um bei Provokationen und in Streitsituationen sicher und gewaltfrei reagieren zu können. Das trainieren wir, und zwar handfest, praktisch und konkret: Mit effektiver Selbstverteidigung, Kampfspielen und Selbstbehauptungsübungen, die Spaß machen und das Selbstvertrauen stärken. Hierzu gehören auch das Kennen und Erproben von Körpersprache, Blickkontakt, fester Stimme und innerer Ruhe.

Leitung: **Christoph Weiß**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, kleine Turnhalle, Natruper Str. 7**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 18 incl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140501

Computerschreiben in 6 Stunden

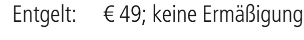
Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. Hier hast du die Möglichkeit das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn du dann weiter trainierst, ist es leicht die Anzahl der Anschläge zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für den Traumjob. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Wolfgang Marquardt**
Ort: **Borgloh, Oberschule, Computerraum, Schulstr. 9**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 14:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung





Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht" für Ihre Teilnahme.





151-140101

Vereinsrecht für Funktionsträger und Mitglieder

- Vortrag -

Was passiert, wenn im harmonischen Vereinsleben plötzlich Probleme auftreten und sich Fragen über die Rechte und Pflichten oder über eine Haftung der Vereinsorgane oder der Mitglieder ergeben. Der Vortrag gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen des Vereinslebens von der Gründung bis zur Beendigung. Sie erhalten Auskunft über die Funktion der Satzung, der Mitgliederversammlung und der Vereinsorgane und erfahren, welche rechtlichen Grundlagen für Ihre Tätigkeit im Verein maßgeblich sind.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Termin: Mo., 20. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-140102 **NEU!**

Der Mietvertrag von A bis Z

- Vortrag -

Anhand eines typischen Standardmietvertrages wollen wir uns mit dem Mietrecht beschäftigen. Was steckt hinter den Vertragsklauseln? Was ist beim Abschluss eines Mietvertrags zu beachten? Die Kursteilnehmer werden in diesem Kurs erfahren, wie die Regelungen eines Mietvertrages in rechtlicher Hinsicht auszulegen sind und welche Rechte und Pflichten sich hieraus für die Vertragsparteien des Mietverhältnisses ergeben.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212**
Termin: Mi., 25. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-140103

Erbrecht für junge Familien – ein wichtiges Thema!

- Vortrag -

Sie haben eine Familie gegründet, haben gebaut oder Wohneigentum erworben, der Nachwuchs stellt sich ein. Gerade jetzt stellen sich auch jungen Menschen vielfach die Fragen: Was passiert im Fall meines plötzlichen Todes? Wer erbt? Welche gesetzlichen Erbregelungen gibt es? Wie kann ich testamentarisch meine Vermögensnachfolge nach meinen Vorstellungen regeln, um Erbstreitigkeiten in der Familie zu vermeiden? Auf diese und weitere Fragen rund um das Erbrecht gibt das Seminar umfassende Antworten.

Leitung: **Heinz J. Eilermann**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-140104

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – ein Muss für Jedermann?

- Vortrag -

Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht sicher, dass wir im Alter oder nach einem Unfall noch mit klarem Verstand all unsere Angelegenheit selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, so dass Sie nicht mehr in der Lage sind, richtig zu handeln. Sie können jemanden bestimmen, der Ihre Angelegenheit übernehmen darf. Die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung" werden durch den Dipl. Rechtspfleger H. Richter erläutert.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Termin: Mo., 16. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-140105

Hausübertragung von Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

- Vortrag -

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?" Der Dozent wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprechen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Termin: Di., 21. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-140106

Erben und Vererben

Grundwissen zur Nachlassregelung

Zirka 95% der privat verfassten Testamente sind fehlerhaft und unvorteilhaft abgefasst. Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem einiger Kenntnisse. Der Dozent gibt einen Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der Nachlassregelung, insbesondere stellt er folgende Themen dar: Die gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Testament und Erbvertrag, Schenken statt Vererben, nicht eheliche Lebensgemeinschaft wie auch Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Leitung: **Rainer Muth**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Beginn: Di., 16. Jun. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-140107

Denke gut und schöpfe Mut!

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Entscheidend hierfür sind die „4 Eckpfeiler für ein gelingendes Leben", denn aus deren Vernachlässigung resultieren die meisten Irritationen und Probleme. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, diese Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter zu gestalten.

Leitung: **Otto Pötter**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Termin: Mo., 9. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-140108

Ein bisschen Frieden -

statt sich wieder einmal zu ärgern!

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe"? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: **Christa Weske**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212**
Termin: Mi., 18. März 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-141101

Auf Spurensuche im Gehirn – Kennenlern-Vormittag für Menschen +50

Entfallen Ihnen schon mal Namen, Zahlen oder Termine? Sind Portemonnaie, Brille und Schlüssel immer dann scheinbar spurlos verschwunden, wenn man sie am nötigsten braucht? Glauben Sie deshalb, Ihr Gedächtnis war früher viel besser? Machen Sie sich gemeinsam mit mir auf die Suche nach den Gründen. Lernen Sie spielerisch Ihr Gedächtnis zu aktivieren und zu trainieren und erhalten ganz nebenbei neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Tipps für den Alltag dürfen dabei nicht fehlen.

Leitung: **Manuela Grebe**
Ort: **Hilter, Gemeindezentrum, Gemeindesaal, Am Kirchplaz 4**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-140201

Malen mit Acryl

Wir malen mit Acryl. Das ist eine Farbe. Mit dieser Farbe können Sie bunte Bilder malen. Sie können viel ausprobieren. Zum Beispiel die Farben mischen.

Mitzubringen: eigene Verpflegung

Leitung: **Bärbel Niebrügge, Angela Rehme**
Ort: **Hilter, HHO-Werkstatt, Dyckerhoffstr. 6**
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: Fr., 14:00–17:00 Uhr, Sa., 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140202

Osterdekorationen

Ostern ist ein Fest. Für dieses Fest wollen wir basteln. Aus verschiedenen Materialien wollen wir eine schöne Dekoration für die Osterzeit anfertigen. Sie können auch eigenes Bastelmaterial mitbringen.

Leitung: **Angela Rehme, Bärbel Niebrügge**
Ort: **Hilter, HHO-Werkstatt, Dyckerhoffstr. 6**
Termin: Sa., 21. März 2015, 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-140203

Edle Stickerei auf Leinen

Auch für Anfänger/-innen

In diesem Kurs, an dem auch Anfänger/-innen teilnehmen können, sollen neben der Schwälmer Weißstickerei auch Hohlsäume und die Ajourstickerei erlernt werden. Für interessierte Teilnehmer/-innen besteht auch die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag vorgestellt, sie können auch im Kurs erworben werden.

Weitere Termine: 23. März und 27. April 2015

Leitung: Maria Deistler
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 13:45 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 13:45–16:45 Uhr
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140204

Edle Stickerei auf Leinen

Auch für Anfänger/-innen

Weitere Termine: 23. März und 27. April 2015

Leitung: Maria Deistler
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 16:45 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 16:45–19:00 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140205

LACE – Umhänge-Schal oder Stola

Stricken für den Sommer

Leichte Schals und Stolen sind nützliche und modische Accessoires für laue Sommernächte. In modischen Sommerfarben, klassisch oder als Mustermix gestrickt. Grundkenntnisse im Stricken sind erwünscht.

Weitere Termine: 3. und 17. März 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: Karin Heuer
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-140206

Rosen, Dornen und 100 Jahre Schlaf

Das Märchen von Dornröschen

Dornröschen- Wer kennt sie nicht, die Schöne im Turm, die schlafend auf den Prinzen wartet? Doch was geschieht im Turm? Ist Dornröschen so passiv, wie es scheint? Weisheit, Mut und Weiblichkeit begegnen wir in dem Turm der tief verborgen im Märchenland steht. Und wir entdecken im Märchen Anteile unseres eigenen Lebens: Wachsein und Schlaf, Rosen und Dornen, Frau und Kind.

Leitung: Sabine Meyer
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211
Termin: Di., 19. Mai 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-140207

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer das gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Farbe und Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: Katrin Becker
Ort: Borgloh, Oberschule, Kunstraum, Schulstr. 9
Termin: Do., 28. Mai 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-140208

Schminkschule – Natürlich schön für Frauen ab 50

Lernen Sie, wie störende Hautunebenheiten und Problemstellen verschwinden und Sie wirkungsvoll ohne großen Zeitaufwand Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Eigenes Make-up kann mitgebracht werden, bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211
Termin: Fr., 20. März 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. (ca. € 4) Materialkosten; keine Ermäßigung





Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-140301

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- Vormittagskurs -

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst umzugehen. Unter diesem Aspekt werden wir uns mit den Gelenken und dem Rücken beschäftigen. Damit sollen die Gelenkfunktionen gestärkt und der Rücken entspannt werden. Am Ende rundet eine kurze Tiefenentspannung die Übungsstunde ab.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg
Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Gemeindesaal, Am Kirchplaz 4
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-140302

Hatha-Yoga

auch für Anfänger/-innen geeignet

Leitung: Waltraud Schneider
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

151-140303

Entspannungstraining für den Büroalltag

Die 5-Minuten-Pause

Unsere Arbeitswelt ist in Veränderung: Prozesse verdichten sich, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit werden immer wichtiger. Steht den wachsenden Anforderungen nicht die entsprechende Entspannungs- bzw. Ausgleichsmöglichkeit gegenüber, kommt es auf Dauer zu Einbußen bei der Leistungsfähigkeit oder sogar zu stressbedingten Problemen. Im Seminar üben wir Entspannungsmöglichkeiten, die mit einem Zeiteinsatz von max. 5 Minuten zuhause oder in Belastungssituationen am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Leitung: Karin Berner
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 9:00–13:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-140304

Sanfte Körperübungen für Jung und Alt

Sie lernen sich zu entspannen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, die gesamte Muskulatur sanft zu kräftigen und zu dehnen. Das wird erreicht u. a. durch sanfte Bewegung im 3/4-Takt, angeleitete Phantasiereisen, Dehnungsgymnastik zur Körperwahrnehmung. Zum Ende der Stunde gibt es z. B „erzählte Geschichten", ausgeführt als Rückenmassage.

Mitzubringen: Yoga- Matte oder Decke, warme Socken

Leitung: Andrea Friese
Ort: Hilter, Seniorenzentrum Kastanienhof, Bielefelder Str. 32
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-140305

WenDo- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Frauen jeden Alters

Ob eine Frau sich wehren kann, liegt nicht an ihrer Körperkraft oder Sportlichkeit, es liegt vor allen Dingen an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen. In diesem Kurs werden mit den Teilnehmerinnen individuell die jeweiligen Kompetenzen entdeckt, sowie die Stärken und Körpergrenzen bewusst erfahren. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für den Kurs. Alle sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, einen fest verpackten Schlafsack oder eine Decke, fest verpackt in einen Leinenbeutel, Verpflegung und Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hilter, Süderbergschule, kleine Turnhalle, Natruper Str. 7
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 10:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-140306

Kochen mit dem Thermomix

Ihr neuester Küchenfreund

Da haben Sie sich extra dieses Wunderwerk der Technik angeschafft und nutzen es nur für Marmelade und Smoothies. Wie schade! Denn Ihr Thermomix kann so viel mehr. Ob Sie für eine Familienfeier kochen oder ein 3-Gänge-Menü zaubern möchten, alles ist möglich! Bringen Sie Ihren Thermomix mit (nach Absprache!) und freuen Sie sich auf die schonende Zubereitung verschiedener schmackhafter Gerichte!

Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei Anmeldung angeben.

Leitung: **Ulla Abraham**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche**
Termin: Sa., 6. Jun. 2015, 11:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-140307



Brote – weltweit

aus dem vollen Korn gebacken

Probieren Sie aus, wie lecker, locker und leicht vollwertige Brote aus verschiedenen Ländern schmecken! Ob das indische Brot Paratha, das schwedische Knäckebrot, das amerikanische Hamburgerbrötchen oder deutsches Vollkornbrot – im Kurs wird das Korn gemahlen, der Teig angerührt und mit den Händen geknetet und geformt. In allen leicht nachzubackenden Rezepten wird fein gemahlenes Vollkornmehl verwendet. Ausgewählte Brotaufstriche lassen die frischen, duftenden Brote noch besser schmecken.

Leitung: **Agnes Peters**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 14:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung





Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-140401

Englisch Grundkurs A2.I

- Nachmittagskurs mit Muße -

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die Englisch über 2–3 Jahre gelernt haben und bisher wenig Möglichkeiten zur Anwendung hatten. Sie werden Ihre Englischkenntnisse auffrischen, ergänzen und vertiefen.

Lehrbuch: English Network 2 New Edition, ISBN: 978-3-12-606548-1, ab Lektion 1

Leitung: **Carmen Schleiermacher**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-140402

Englisch Aufbaukurs B1.II

- Abendkurs

Verreisen Sie oft und gern ins Ausland? Planen Sie einen Besuch in England, Kanada, der USA bei Kindern und Verwandten? Möchten Sie etwas Neues lernen, um Ihre „grauen Zellen“ fit zu halten? Oder möchten Sie durch ein neues Hobby neue Bekannte kennen lernen? Dieser Kurs vermittelt Sprachkenntnisse in Englisch ohne komplizierte Grammatikregeln und in lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Headway Englisch B1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2, ab Lektion 6

Leitung: **Gabriele Bredol**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-140403

Schwedisch Grundkurs A1.V

- Abendkurs -

Hej! Vi kan läsa och skriva enkla texter. Vi tränar den svenska grammatiken och vi är mycket intresserad att läsa på. Vi talar så mycket svenska vi kan och spela spel. Du är välkommen med goda baskunskaper.

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A1, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3-933119-01-8, ca. ab Lektion 9

Leitung: **Katja Bertram**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 211**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-140502

Computerschreiben in 6 Stunden

- Wochenendseminar -

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Nils Erpenbeck**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum**
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 59

151-140503

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS 7, WORD und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: **Heike Hellmeister**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum**
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 16:00–18:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-140504

Schnupperkurs – WINDOWS 8

Den eigenen Laptop kennenlernen – Lernen mit Muße!

Der EDV-Schnupperkurs ist für alle diejenigen gedacht, die bisher noch unsicher mit Ihrem Laptop umgehen. Der Computer wird spielerisch erobert. Erste Schritte mit dem Gerät intensiv geübt. Zusätzlich werden verschiedene Schalter und Tasten beschrieben und nützliche Funktionen erklärt.

Mitzubringen: Laptop mit WINDOWS 8/8.1

Leitung: **Viktoria Malobrodski**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum**
Beginn: Sa., 16. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 30

151-140505

Texte, Tabellen und mehr mit Office 2010 – Powerkurs fürs Alltägliche

Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD – Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL – Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT – Das Gestalten von Präsentationen.

Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-140506

EXCEL 2010

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Ort: **Borgloh, Oberschule, Computerraum, Schulstr. 9**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 56

151-140507

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzungen: WORD-Grundlagen

Leitung: **Viktoria Malobrodski**
Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum**
Beginn: Di., 10. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 38



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

Melle



Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Melle keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

VHS-Außenstelle
Melle
Wallgarten 1, 49324 Melle

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo. bis Fr.: 8:15 bis 12:00 Uhr

Sylke Witte
Tel.:(0 54 22) 95 27 59
Fax: (05 41) 50 16 95 42
E-Mail: vhs-melle@LKOS.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

LERNCAFÉ

Alphabetisierung und Grundbildung für deutschsprachige Erwachsene

- Sind Sie unsicher beim Lesen und Schreiben?
- Vermeiden Sie das Schreiben?
- Haben Sie Angst vor langen Texten?
- Trauen Sie sich nicht an den Computer?

So wie Ihnen geht es vielen. Aber auch als Erwachsener können Sie daran etwas ändern.

In unserem Lerncafé bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten.

Sie lernen
…in kleinen Gruppen
…ohne Zeitdruck
…in angenehmer Lernatmosphäre
…mit persönlicher Unterstützung.

Das Lerncafé ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei!

Lernbegleitung: **Catharina Capteyn**
Wo: **Melle, VHS, Sandweg 1**
Termin: je di., 18:00–19.30 Uhr

Information und vertrauliche Beratung:
■ **Sabine Karwath**
Tel.: 0541/500-5619





Allgemeine Informationen zu unseren **Schulabschlusskursen** finden Sie ab Seite 4.

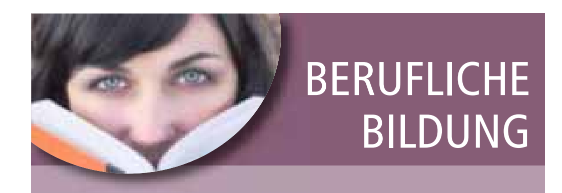
Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an
■ **Christa Rapp**
(Programmbereichsleiterin Zweiter Bildungsweg)
Telefon: (05 41) 500-560
E-Mail: ch.rapp@vhs-regios.de.

151-600606

Hauptschulkurs Melle für alle Altersgruppen geeignet

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Biologie, Englisch bei Bedarf

Ort: **Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1**
Beginn: Mo., 21. Sep. 2015, 8:15 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, Mo. und Di., Mi. Englischunterricht bei Bedarf, je 8:15–14:15 Uhr
Entgelt: € 370 ; keine Ermäßigung





Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei
■ **Regula Püschel**
Telefon: (05 41) 500-56 12
E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
■ **Hermann Wellers**
(Sozialpflege)
Telefon: (05 41) 501-3093
E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

151-151201

Ihr erster Eindruck ist alles!

Souveränes Auftreten durch Körpersprache und Menschenkenntnis

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Wir machen uns ein Bild von unserem Gesprächspartner. Zugleich geben wir ihm einen Eindruck von uns selbst. Eine gute Menschenkenntnis ist ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Sie lernen in diesem Seminar die wichtigsten verbalen und nonverbalen Elemente kennen, die unseren ersten Eindruck beeinflussen. Was sagen unser Händedruck, die Begrüßung, die Handschrift, der Körperbau, die Körpersprache und das Verhalten? Überzeugen Sie, indem Sie bestimmte Elemente gezielt einsetzen.

Leitung: **Elisabeth Brunsmann**
Ort: **Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1**
Beginn: Do., 12. März 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 26

151-151202

Stimmbalance

- Rhetorikseminar am Wochenende -

Wie kommt Klang in meine Stimme? Wie erreiche ich jene Balance zwischen Atmung und Bewegung, die meine Stimmpräsenz erhöht und mich befähigt, die Stimme gezielt und schonend einzusetzen? Der Kurs richtet sich an Menschen, die in sprechintensiven Berufen tätig sind. Sie erlernen Techniken und Fertigkeiten, ihre Stimme so einzusetzen, dass diese keinen Schaden nimmt und auch der Auftrittsangst entgegenwirkt. Damit kann vorsorglich eine Basis gelegt werden, um die Stimme zu trainieren und zu stabilisieren. Jeder Kurstag wird mit einer vom Kursleiter durchgeführten Klangimprovisation (Obertoninstrument Körpertambura und Stimme) ausklingen. Der Dozent Roland Krause ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrer (ASSL).

Mitzubringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung (Hosen) und warme Socken (ggf. Stoppersocken)

Leitung: **Roland Krause**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Beginn: Fr., 5. Jun. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 60

151-151203

Briefe und E-Mails, die ankommen!

Briefe und E-Mails sind Ihre Visitenkarte. Werfen Sie „das schreibe ich immer so" über Bord und formulieren Sie „bitteschön für Sie" oder „Wir haben Ihren Auftrag erhalten – vielen Dank!". Sie lernen frische Formulierungen, passende Einstiege und ansprechende Inhalte, die auf den Punkt kommen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Trendmedium E-Mail. Überraschen Sie Ihre Kunden mit Briefen und E-Mails, die begeistern.

Leitung: **Elisabeth Brunsmann**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 26

151-151204

Journalismus für Einsteiger

- Wochenendseminar -

Für viele ist es ein Traumberuf: „Was mit Medien." Doch was genau beinhaltet die Arbeit eines Journalisten? Wie sieht der Alltag aus? Wie findet man Geschichten und setzt sie in Szene? Wie schreibe ich Texte, die nicht nur gut informieren, sondern begeistern, neugierig machen und Emotionen wecken? Dieses Seminar richtet sich an alle, die Spaß am Geschichtenerzählen haben und gerne schreiben. Sie lernen anhand von praktischen Übungen die unterschiedlichen Darstellungsformen des Journalismus kennen. Inhalte sind z.B. Nachricht, Interview und Reportage kennenlernen, viele Tipps rund um das journalistische Handwerk.

Leitung: **Meike Hohenbrink**
Ort: **Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1**
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–21:00 Uhr, Sa., 9:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-151205

Buchführung I

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter im Handel, der Industrie und der Verwaltung sowie an Personen, die keine bzw. geringe Buchführungskenntnisse erworben haben. Neben der Theorie soll die praktische Umsetzung anhand des Buchhaltungsprogramms „Lexware Fibu" erarbeitet werden. Inhalte: Anlage eines Mandanten, Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung, Eröffnungsbuchungen/Saldovorträge, Buchungen im Ein- und Verkaufsbereich, Sach- und Kostenbuchungen, Journalisierungen, Auswertungen etc.

Ort: **Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 90

VHS BUSINESS-TRAINING: FIRMENSCHULUNGEN BEI DER VHS

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter eine spezielle Schulung? Egal, ob in einer Fremdsprache, in der Datenverarbeitung oder eine Rückenschule – die VHS ist für Sie da! Bitte setzen Sie sich mit uns unter **Tel. 05 41/501-77 77** in Verbindung.

151-151206

Buchführung II

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits den Kurs „Buchführung/FIBU am PC mit Lexware I" besucht haben oder theoretische Grundkenntnisse mitbringen. Es sollen weitergehende Buchungen zunächst theoretisch, dann praktisch umgesetzt werden. Dazu gehören: erweiterte Kostenbuchungen, Buchungen zum Eigenverbrauch, Buchungen im Personalbereich, Gutschriften und Rücksendungen, Umsatzsteuervoranmeldungen, Entnahme von Gegenständen und sonstigen Leistungen, Abschlussarbeiten.

Ort: **Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1**
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 90



151-150228

Häkeln, Sticken, Fingerstricken

Handarbeitskurs für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

An vier Nachmittagen wollen wir kleine, feine Dinge nähen. Die Kinder lernen, mit Nadel, Faden und Schere umzugehen. Geschickte Finger fördern das Denken.

Mitzubringen: Nähzeug, Materialgeld

Leitung: **Ulrike Blacklaw**
Ort: **Melle, Waldorfkindergarten Melle, Alte Poststraße 22**
Beginn: Di., 5. Mai 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 15:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-150376

Entspannung und Entschleunigung

Autogenes Training für Kinder im Grundschulalter

Bereits im Alltag von Grundschulkindern ergeben sich überfordernde Reizangebote und stressende Momente. Innere und äußere Unruhe, Unsicherheit und Anspannung können Reaktionen auf diese Entwicklung sein. Im Kurs erfahren die Kinder, wie sie Ruhepausen für sich nutzen können um Spannungen abzubauen. Eingebettet in Phantasiereisen lernen sie die Formeln des Autogenen Trainings kennen und können so eine bewährte Entspannungstechnik kindgerecht erlernen.

Mitzubringen: eine Matte, ggf. ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke

Leitung: **Karin Berner**
Ort: **Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee**
Beginn: Mo., 11. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

151-150377

Kluge Kinder können kochen

für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Wir lernen, gesunde und leckere Gerichte selbst zu machen. Miteinander kochen wir Eintöpfe, Gemüsepfanne, Pizza etc., lernen den Umgang mit Arbeitsgeräten und die Grundregeln der Nahrungszubereitung.

Mitzubringen: Restebehälter, Schürze, Kleingeld für Lebensmittelumlage

Leitung: **Ulrike Blacklaw**
Ort: **Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22**
Beginn: Mo., 2. März 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 15:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 22 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150517

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. Hier hast du die Möglichkeit das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn du dann weiter trainierst, ist es leicht die Anzahl der Anschläge zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für den Traumjob. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Nils Erpenbeck**
Ort: **Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1**
Beginn: Mo., 30. März 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. und Do., je 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

151-150518

POWERPOINT für Kids – Vorträge super gestalten

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5

Das Programm POWERPOINT aus dem MS Office Paket kann Euch helfen, Vorträge und Referate für Schule oder Verein zu gestalten. In diesem Seminar lernt Ihr den Umgang mit POWERPOINT, erstellt Folien und fügt Texte, Cliparts, Grafiken und Tabellen ein, zum Einsatz kommt POWERPOINT 2013.

Leitung: **Nils Erpenbeck**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Beginn: Mi., 8. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



151-150101

Gesprächskreis am Mittwochvormittag

Alles, was uns bewegt

Wer hat Lust und Zeit mitzumachen? Eingeladen sind Frauen und Männer, aktive Rentner, Vorruheständler, Schichtarbeiter, – kurz alle, die gern über interessante und aktuelle Themen mit anderen sprechen und mehr wissen möchten. Ein Probebesuch ist möglich.

Leitung: **Vera Lange**
Ort: **Melle, Alte Posthalterei, Haferstraße 17**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 98

151-150102

Meine Rechte bei Trennung und Scheidung

- Vortrag -

Eine Fachanwältin für Familienrecht gibt eine Übersicht über die Rechtsfolgen bei Trennung und Scheidung; sie informiert über das elterliche Sorgerecht und gibt Antworten auf folgende Fragen: Wie viel Unterhalt bekomme ich für mich und wie viel für die Kinder? Was geschieht mit den Kindern? Wie ist der Hausrat zu teilen? Was ist Zugewinnausgleich? Wie ist meine Altersvorsorge gesichert?

Leitung: **Astrid Wagner**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Termin: Di., 3. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-150103

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind ein Muss für Jedermann

- Vortrag -

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Romina Lewandowski**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Termin: Mo., 23. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-150104

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Sie machen sich Gedanken darüber, was mit Ihrem Nachlass im Todesfall geschieht? Zu Recht, denn in jeder Familie führt der Tod eines Angehörigen zu tiefgreifenden Veränderungen. Ein Testament kann den überlebenden Angehörigen das Leben erheblich vereinfachen! Im Rahmen des Vortrags werden daher, unter Einbeziehung Ihrer Fragen, die gesetzliche und die gewillkürte Erbfolge erklärt. Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, ein auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmtes Testament zu schreiben.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Gerrit Rüwe**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Termin: Mi., 18. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-150105

Mietrecht für Mieter und Vermieter

Vom Einzug bis zum Auszug

Mieter und Vermieter haben unterschiedliche Sichtweisen. Das führt oft zu Konflikten. In diesem Kurs werden typische Problemfälle von Betriebskostenabrechnungen über Kautionsrückzahlung bis zu Schönheitsreparaturen behandelt. Im Kurs sollen die in der Mietpraxis häufig vorkommenden Konflikte bei der Wohnraummiete besprochen werden.

Leitung: **Astrid Wagner**
Ort: **Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1**
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-150106

Hausübertragung von Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

- Vortrag -

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?" Der Dozent wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprechen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Termin: Di., 3. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**



151-150901

Der private Raum als lernanregende Umgebung

Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für Tagesmütter/-väter

Die private Wohnung wird in der Tagespflege geöffnet und so zur Tagespflegestelle. Diese nun öffentlichen Räume sollen den Kindern eine gesunde Entwicklung ermöglichen, ein anregendes Lernumfeld und einen Platz der Geborgenheit bieten. Gleichzeitig sollen die Räume auch der Wohlfühlort der eigenen Familie bleiben. In dieser Fortbildung greifen wir diese verschiedenen Aspekte auf, um den eigenen Wohnraum positiv zu gestalten. Sie richtet sich an Tagesmütter/-väter, die interessiert sind mit Kreativität neue Ideen zu entwickeln.

Weitere Termine: 18. Feb., 4., 14. und 18. März 2015, Mi., je 19:15–21:30 und Sa., je 9:00–13:30 Uhr

Leitung: Lotte Furmanek, Sofia Pain
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Termin: 5 Termine
Entgelt: € 73,50

151-151101

Gehirn-Jogging

- Aufbaukurs -

Geistig fit und in Top-Form – wer möchte das nicht sein! Doch jeder kennt auch etwas peinliche Situationen, in denen die grauen Zellen plötzlich streiken. Vergesslichkeit ist kein Altersleiden. Studien haben gezeigt, dass man die geistige Fitness wirksam trainieren kann. Es sind gerade erstaunlich einfache Übungen, die eine Stärkung der geistigen Leistung bewirken können: schnelleres Denken, erhöhte Konzentration, verbessertes Gedächtnis.

Mitzubringen: Papier, Bleistift

Leitung: Gerda Wächter
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 40



151-151102

Ein bisschen Frieden –

anstatt sich wieder einmal zu ärgern!

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe"? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken gelingt es, sich weniger zu ärgern. Im Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine „Kiste wirkungsvoller Werkzeuge" unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: Christa Weske
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Do., 5. März 2015, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

151-151103

Denke gut und schöpfe Mut

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Entscheidend hierfür sind die „4 Eckpfeiler für ein gelingendes Leben", denn aus deren Vernachlässigung resultieren die meisten Irritationen und Probleme. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, diese Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter zu gestalten.

Leitung: Otto Pötter
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 24. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-151104

Entrümpeln Sie Ihren Kopf

Wege zur Gedankendisziplin

Ist der Kopf mit vielen unnützen Gedanken vollgepackt, führt das zu Unruhe und Verwirrung. Auch die Handlungsfähigkeit kann darunter leiden. Deshalb sollte man dem lebenshemmenden Gedankenballast so schnell wie möglich entsagen und Platz schaffen für nützliche und konstruktive Gedankenmuster. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Sie Gedankendisziplin erreichen und zu mehr innerer Ruhe gelangen können.

Leitung: Christa Weske
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



151-150201

Der Meller literarische Zirkel

Sie lesen gern? Möchten aber auch das gelesene Werk besprechen? Dann sind Sie bei uns richtig! In kontroverser Form soll über die betreffenden Werke ein Urteil gefällt werden. Die Leiterin wird Einblicke in die historischen und kulturellen Hintergründe der Werke vermitteln. Die vorgesehene Literatur wird rechtzeitig bekannt gegeben. Weitere Termine nach Absprache.

Weitere Termine: 18. März, 15. April und 13. Mai 2015

Leitung: Dr. Ursula Machtemes-Titgemeyer
Ort: Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, mtl. je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-150202

Acryl-Malerei „Farbrausch"

Folgekurs, auch für Anfänger"

Wir werden auf großen Pappen Farben gießen, tropfen oder mit Pinsel auftragen. Mit einem Spachtel wird die Farbe verteilt, gemischt und strukturiert. Anschließend kann der Farbauftrag frottiert, abgerieben, geritzt oder weiter kontrastiert werden. Ein einfaches Arbeiten mit berauschenden Ergebnissen! Wer auf Leinwand malen möchte, bringt diese bitte ab 50 x 60er Größe mit.

Mitzubringen: Material wird gestellt

Leitung: Barbara Niehoff-Knappe
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: Fr., 18:30–20:45 Uhr, Sa., 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 19 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

151-150203

Acrylmalerei – Mischtechnik

Wasserwelten

Eintauchen in die große bewegte Welle oder ausruhen am weiten, ruhigem Meer. Beide Motive werden erklärt, geübt und auf Leinwand oder Papier großformatig gemalt.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: Fr., 16:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–21:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 68,75

151-150204

Aquarellmalerei – Mischtechnik; Frühblüher – experimentell

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Quereinsteiger

Außergewöhnliche Methoden mit zum Teil ungewöhnlichen Hilfsmitteln kennzeichnen diesen Kurs. Unwichtiges abschwächen oder ignorieren, das Wesentliche des Motivs verstärken. Ausführliche konstruktive Bildbesprechungen runden den Kurs ab.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Do., 5. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 82,50

151-150205

Offenes Atelier

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit anderen Kursteilnehmer/-innen Ihren eigenen Stil weiterzuentwickeln und andere Materialien und Arbeitsweisen kennenzulernen.

Mitzubringen: Malutensilien

Leitung: Thomas Wiesner
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr
entgeltfrei

151-150206

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Frühjahrszeit herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Rosenschere und scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Fr., 6. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (ca. 25 €)

151-150207

Frühlings- und Ostervorboten

Aus verschiedenen Materialien werden Gefäße geformt, gewunden und geflochten. In das selbstgefertigte Gefäß, z. B. aus Zweigen, werden Frühlingsblumen oder österliche Dekoration gezaubert. Es werden verschiedene Techniken gezeigt. Material kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: vorhandene Zweige, Rosenschere, Messer

Leitung: Heike Bohle
Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-150208

Zwiebel, Blume, Ei – Ostern

Decken Sie Ihren Ostertisch mit pfiffigen blumigen Frühlingsvorboten. Ob bunt oder klassisch schlicht. Es werden verschiedene Ideen und Techniken gezeigt, um Ihre Lieben an Ostern blumig zu verwöhnen! Material kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: liebgewonnene Ostereier oder Gefäße, Rosenschere, Messer

Leitung: **Heike Bohle**
Ort: **Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16**
Termin: Sa., 21. März 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-150209

Stein-Zeit-Wochenende

Aus Speckstein in wunderbaren Naturtönen lassen sich ohne großen Kraftaufwand kleine oder größere Skulpturen, Dekogegenstände für drinnen und draußen oder auch Schmuck herstellen.

Lassen Sie sich überraschen, was sich aus einem Stein zaubern lässt. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Leitung: **Gisela Knopff-Fäustlin**
Ort: **Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13**
Beginn: Sa., 14. März 2015, 10:30 Uhr
Dauer: Sa., 10:30–15:30 Uhr, So., 10:30–13:30 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



151-150210

Spinn- und Webkreis I

- Jahreskurs -

Die Gruppe trifft sich regelmäßig montags. Es stehen abwechselnd 6 Webstühle in verschiedenen Webbreiten zur Verfügung. Nach Absprache werden die Ketten geschert, gebäumt und die Stühle eingerichtet, sodass jede Teilnehmerin nach Wunsch ihr Stück abweben kann, so z.B. Tischdecken und -läufer, Plaids, Geschirrtücher, Schals oder Teppiche. Bei vorhandenem Interesse werden privat organisierte Fahrten zu Ausstellungen, Besichtigungen und kleinen Geselligkeiten des gesamten Webkreises unternommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Termine: 2. März, 13. Apr., 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 7. Sept., 5. Okt., 2. Nov. und 7. Dez. 2015

Leitung: **Ursula Schröder**
Ort: **Melle-Eicken, Webstube**
Beginn: Mo., 2. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 60



151-150211

Spinn- und Webkreis II

- Jahreskurs -

Weitere Termine: 16. März, 20. Apr., 18 Mai, 15. Juni, 20. Juli, 21. Sept., 18. Okt., 16. Nov. und 14. Dez. 2015

Leitung: **Ursula Schröder**
Ort: **Melle-Eicken, Webstube**
Beginn: Mo., 16. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 60

151-150212

Sommermützen häkeln im Boshi-Style

Eine Mütze in dieser Technik herzustellen ist recht einfach. Sie wird in einem Stück gehäkelt. Individuelle Ideen können verwirklicht werden. Erklärungen, Anregungen und viele nützliche Tipps und Tricks helfen und zeigen, wie die gehäkelte Lieblingsmütze gefertigt werden kann. Falls Sie eine Beschreibung zu Hause haben, mit der Sie nicht zurechtkommen, können Sie diese auch gerne mitbringen.

Mitzubringen: 100–200 g Wolle, Häkelnadel in der Stärke, die für die Wolle benötigt wird, Schere und Stick- oder Stopfnadel, evtl. passende Wollreste

Leitung: **Gisela Overlöper**
Ort: **Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1**
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

151-150213

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Gestickt werden vielerlei Techniken z. B: Makramee-, Kreuz-, Richelieu-, Weiß-, Schwälmer-, Ajour-, Hardanger-, Colbert-, Schwarzstickerei, alle Grundstiche, Briefecken, Hohlsäume, Muster entwerfen und aufzeichnen, usw. Sie können Socken mit der Bumerang-, Tomaten-, oder ohne Ferse stricken. Wie wäre es mit einem Möbiusschal, oder einer gehäkelten Wendemütze? Mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) lassen sich schöne Jacken, Westen, Pullover, Mützen, Schals, Taschen stricken oder häkeln.

Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: **Hedwig Ellermann**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 36

151-150214

Sticken, Stricken, Häkeln, Croccenit, Occhi mit der Nadel

Leitung: **Hedwig Ellermann**
Ort: **Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1**
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 36

151-150215

Strick-Workshop

Lace – Umhänge-Schal oder Stola

Stricken Sie nützliche Accessoires für laue Sommernächte in modischen Frühlingsfarben, Klassisch oder als Mustermix. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken.

Weitere Termine: 30. April und 21. Mai 2015

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: **Karin Heuer**
Ort: **Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 22,50; keine Ermäßigung

WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter

www.vhs-osland.de

151-150216

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Anfangenden soll die Angst vor der Nähmaschine genommen werden, indem sie unter Anleitung einen Rock anfertigen. Der Fortgeschrittene braucht vielleicht nur ein paar Tipps, Anleitungen oder Beratungen für seine Näharbeiten. Eventuell haben Sie Angst vor dem Zuschneiden oder trauen Sie sich nicht, einen Hosen-Reißverschluss einzunähen etc.?

Mitzubringen: Nähmaschine, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier, Kopier-Rad, Kreide, Maßband, Schnittmuster, Stoff

Leitung: **Ursula Barkhau**
Ort: **Melle, Ratsschule, 002, Schürenkamp 14**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 45

151-150217

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: **Ursula Barkhau**
Ort: **Melle, Ratsschule, 002, Schürenkamp 14**
Termin: Sa., 25. Apr. 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-150218

Filzwerkstatt

… für alle, die schon immer wissen wollten, was aus Wolle alles werden kann!

Himbeerenrot – vanilleeisgelb – traumfeegrün – pfirsichgelb – limettengrün – lavendelblütenblau oder ein zartes Kirschblütenweiß! Was gibt es Schöneres bei trübem Wetter? Mit den Händen in warmem Seifenschaum versinken und zarte Wolle zu feinen Dingen werden lassen – allein die traumhaften Farben bringen gute Laune! Dazu eine dampfende Tasse Tee und nette Gespräche! Lassen Sie sich vom Filzfieber anstecken!!!

Mitzubringen: 2–3 Frotteehandtücher und ein Tablett mit hohem Rand (… oder eine Fettpfanne aus dem Backofen)

Leitung: **Birgit Höhne-Mihlan**
Ort: **Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22**
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 20:00–22:15 Uhr
Entgelt: € 30

151-150219

Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs bietet einen ersten Zugang zum individuellen Spiel und zum gemeinschaftlichen Musizieren. Gesangsbegleitung ist einfacher, als viele glauben: als Untermalung des Gute-Nacht-Lieds, zum geselligen Gesang im Verein oder beim Geburtstag. Anfänger werden behutsam eingeführt, Ungeübte können vergessene „Griffe" auffrischen. Mit Hilfe bekannter Melodien werden die Grundakkorde und erste Schlagtechniken geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Fingernägel der linken Hand kurz halten.

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift und „Kleingeld" für Kopien

Leitung: **Hans-H. Schneider**
Ort: **Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1**
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 11:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig je Sa., 11:30–13:00 Uhr
Entgelt: € 40



151-150220

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Für Teilnehmer des Kurses „Gitarre für Anfänger" sowie für Spieler, denen die Grundakkorde des Gitarrenspiels bekannt und die hierin ein wenig geübt sind, wird hier die Liedbegleitung ausgebaut und vertieft. Dabei werden verfeinerte Anschlagsarten der rechten Hand vermittelt und an zahlreichen Beispielen eingeübt. Wie beim Anfängerkurs sind Notenkenntnisse nicht erforderlich (aber auch nicht hinderlich). Fingernägel der linken Hand kurz halten.

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift und „Kleingeld" für Kopien

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig je Sa., 10:00–11:30 Uhr
Entgelt: € 40

151-150221

Gitarre für Fortgeschrittene

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift und „Kleingeld" für Kopien

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 13:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig je Sa., 13:15–14:45 Uhr
Entgelt: € 40

151-150222

Modern Line Dance

für Fortgeschrittene

Modern Line Dance ist eine Sportart für alle jung Gebliebenen, die Spaß am Tanzen haben. Es werden festgelegte Schrittfolgen erlernt, die zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Erfahrungen im Line Dance gesammelt haben.

Leitung: Birgit Nienhäuser
Ort: Melle, Feierhalle Grönenberg, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 31,50

151-150223

Modern Line Dance

für Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Nienhäuser
Ort: Melle, Feierhalle Grönenberg, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 31,50

151-150224

Orientalischer Tanz am Morgen

Folklore und Bauchtanz für Anfänger

„Wer sich selbst und andere kennt, wird auch hier erkennen: Orient und Okzident sind nicht mehr zu trennen (J.-W. Goethe)." Orientalischer Tanz entspannt Ihren Körper, Geist und Ihre Seele. Vor allem werden Verspannungen vertrieben. Egal, ob alt oder jung, groß oder klein – jeder empfindet Spaß und Freude bei dieser konditionsfördernden Aktivität. Sogar Ihre Rückenschmerzen und Gelenkprobleme werden durch das Training und die weichen Bewegungen nach und nach gelindert.

Leitung: Asar Tiouri Voghoei
Ort: Melle, Forum Mosaik, Wittekindsweg 6+10
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 10:30–11:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-150225

Gepflegte Hände sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte. Sie sind verschiedenen Einflüssen ausgesetzt, senden viele Signale und sind bei der Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht eines Menschen am prägendsten. Auf Kälte, Heizungsluft und Putzmittel reagiert die Haut äußerst spröde. Sie lernen was zu tun ist, damit Ihre Hände diesem ersten Eindruck garantiert standhalten, bis hin zur Wellness – Peeling, Maske, Massage -, beinhaltet der Kurs alles was man für perfekt gepflegte Hände wissen muss.

Mitzubringen: drei kleine Handtücher und eine Schüssel für das Handbad, Frischhaltefolie

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Sa., 27. Jun. 2015, 14:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-150226

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer wieder das gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: Katrin Becker
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 21. Apr. 2015, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

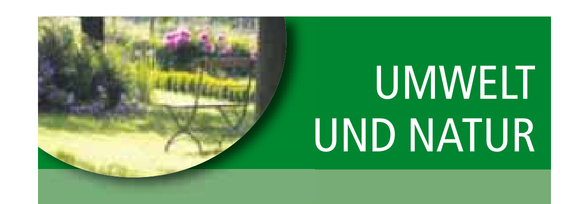
151-150227

Schminken leicht gemacht

Erlernen Sie ein gekonntes Tages-Make-up! Mit den richtigen Handgriffen ist das tägliche Schminken überhaupt kein Problem. Arbeitsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung



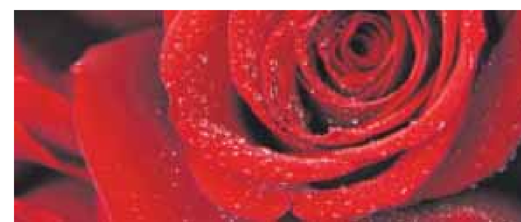
151-150301

Rosenpraxis

Tipps für die Rosenpflege

In diesem Vortrag erläutert eine Gartenbautechnikerin sowohl die Standortbedingungen für die Königin der Blumen und das richtige Einpflanzen im Garten wie auch gezielte Schnittmaßnahmen für unterschiedliche Rosenkategorien. Zudem werden Grundkenntnisse zur richtigen Düngung, zu Schädlingen und Krankheiten an Rosen und die entsprechenden Pflanzenschutzmethoden vermittelt. Tipps zum korrekten Winterschutz und praktische Hinweise für Topfgärtner vervollständigen die Informationen.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



151-150306

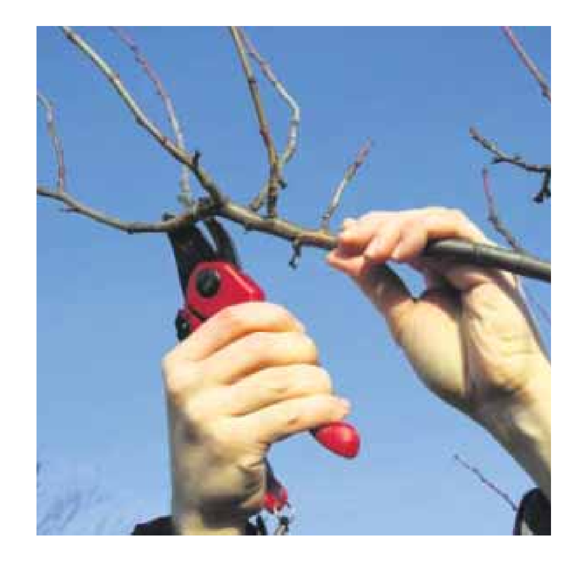
Mehr Schneid zum Schnitt

Wann und wie werden Gartengehölze geschnitten?

Der Kurs vermittelt den richtigen Schnitt der Gehölze und Stauden im Garten. Zunächst werden verschiedene Methoden in der Theorie gezeigt und anschließend das gesamte Wissen in der Praxis geübt.

Der Praxisteil findet am Samstag, den 28. 2. 2015 in einer Baumschule in Melle statt.

Leitung: Birgit Eversmann
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi., 20:00–21:30 Uhr und Sa., 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 13; keine Ermäßigung



151-150302

Gartenplanung leicht gemacht

Planen wie ein Profi

Planen Sie Ihren Garten oder wünschen sich Veränderungen? Sicher haben Sie schon viele Ideen. Aber wie entsteht nun ein stimmiges, anspruchsvolles Gesamtkonzept? Im Seminar planen und zeichnen Sie selbst Ihr individuelles Gartenkonzept. Im Wechsel von Theorie und Praxis werden Planungsgrundlagen und Gestaltungselemente (Wege, Terrassen, Treppen, Mauern, Sichtschutz etc.) erläutert. Aus dieser Ideenvielfalt können Sie Ihren Traumgarten entwickeln. Sie müssen dafür nicht perfekt zeichnen können!

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 oder 1 : 50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck o. Lineal

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mo., 2. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-150303

Gartenplanung mit Pflanzen

dauerhaft, pflegeleicht, stimmungsvoll

Entwickeln Sie Ihr individuelles Bepflanzungskonzept und Ihren Gestaltungsstil, der sich in der Pflanzenauswahl widerspiegelt! Ziel ist es, detaillierte Pflanzpläne für Beete, die Sie umgestalten oder neu anlegen möchten, zu erarbeiten. Damit stimmige Pflanzenbilder entstehen, werden einzelne Pflanzen sowie deren Kombinationen anhand von Bildern vorgestellt. Danach entwerfen und zeichnen Sie selbst einen Pflanzenplan, mit dem Sie Ihre Vorstellungen später umsetzen können.

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:50 oder Maße einzelner Beete, Bleistift, Buntstift, schwarzer Filzstift, Lineal oder Geodreieck

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-150304

Wohlfühl-Gärten für Ältere

Der Garten zum Verweilen und Genießen gewinnt gerade im Alter an Bedeutung. Gartenarbeit an frischer Luft schafft Freude, sofern sie nicht zur Last wird. Anhand von Bildern gibt der Vortrag Ihnen Tipps und Gestaltungsideen zu Fragen wie: Wie gestalte ich meinen Garten praktisch und pflegeleicht? Welche Pflanzen sind pflegeleicht, robust und attraktiv und verringern den Arbeitsaufwand? Welche Hilfsmittel erleichtern die Gartenarbeit?

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Mo., 27. Apr. 2015, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

151-150305

Homöopathie für Pflanzen

Lassen sich Pflanzen mit Homöopathie genau wie Menschen in ihrer Lebenskraft stärken? Seit Jahren werden Komplexmittel, oftmals aus Klöstern, angeboten. An diesem Abend berichte ich von eigenen Erfahrungen und stelle Ihnen erprobte Einzelmittel gegen Läuse, Braunfäule, Wetterschäden und Schnecken vor.

Leitung: Britta Mannertz
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Mo., 2. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-150307

Mudras – Fingeryoga

Übungen für die Gesundheit

Mudras stammen aus der Ayurveda-Heilkunde und sind einfache Fingerhaltungen, die seit Jahrhunderten zur Energetisierung und Balancierung jeweils bestimmter Körperbereiche eingesetzt werden. Sie können sowohl bei unterschiedlichen Beschwerden als auch zur allgemeinen Gesunderhaltung bzw. Entspannung unterstützend wirken und lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Erfahren Sie, wie einfach das „Yoga mit dem kleinen Finger" praktiziert werden kann und auf welche Weise es wohltuend wirkt.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 17. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150308

Gymnastik für das Gesicht

Training zur Festigung der Gesichtsmuskulatur

Mit zunehmendem Alter erschlaffen einige Muskeln im Gesicht und die Haut verliert an Elastizität. Ein gezieltes Training stärkt das Bindegewebe, festigt die Gesichtsmuskulatur, Haut und Muskeln werden besser durchblutet, der Lymphfluss wird angeregt. Bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur hilft Mimikfalten zu vermeiden. Die Haut erhält ein frischeres und straffes Aussehen und Sie fühlen sich besser.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-150309

Die Übersäuerung des Menschen

Ein oft unterschätztes Problem

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress, seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne etc. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Do., 23. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-150310

Allergien und Unverträglichkeiten

Neue Volkskrankheiten im Aufwärtstrend

Bei Allergien und Unverträglichkeiten handelt es sich um Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers auf bestimmte Auslösefaktoren. Diese können sich in verschiedenen Krankheitsbildern äußern, z. B. Heuschnupfen, Asthma, Ekzeme, chron. Entzündungen, Migräne, Übergewicht, Unfruchtbarkeit oder psychischen Erkrankungen. In diesem Vortrag werden Entstehungs- und Erkennungsmöglichkeiten und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 12. Mai 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



151-150311

Selbsthilfe durch Akupressur

Vortrag mit praktischen Übungen

In China lernen schon Kinder in der Schule die wichtigsten Akupressurpunkte zur Selbstbehandlung kennen. Wir drücken einige davon ganz intuitiv – bei Kopfschmerzen zum Beispiel. An diesem Abend werden wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch mit der Möglichkeit beschäftigen, über die Akupressur bewusst Einfluss auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu nehmen.

Mitzubringen: eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug

Leitung: Gudrun Göhler
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Fr., 13. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150312

Fußreflexzonenmassage -

zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Arlt
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 21. März 2015, 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-150313

Gesundheit beginnt im Darm

Der Darm hat eine zentrale Rolle für die Erhaltung unserer Gesundheit. Ein schlecht funktionierender Darm kann sich in vielerlei Symptomen zeigen: Blähungen, Verstopfung, Hautausschlägen, Allergien, Infektanfälligkeit und Energielosigkeit. In der naturheilkundlichen Behandlung des Darms müssen aber auch Leber und Bauchspeicheldrüse berücksichtigt werden.

Leitung: Esther Noël
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150314

Restless Legs

Unruhige Beine – wenn die Nacht zum Tag wird

An diesem Abend erfahren Sie mehr über Hintergründe dieses beunruhigenden Geschehens. Gerne möchte ich Ihnen sanfte Methoden aus der Natur- und Erfahrungsheilkunde vorstellen, damit Sie wieder ruhige und erholsame Nächte erleben.

Leitung: Britta Mannertz
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Mo., 23. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150315

Die Reise in die innere Stadt

Märchenphantasiereisen

Gegen Zeitstress und Hektik ist ein Kraut gewachsen – Auszeit. Ruhe. Langsamkeit. Lassen Sie sich auf eine entspannende Phantasiereise schicken und entdecken Sie dort neue märchenhafte Welten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, dicke Socken, Getränke

Leitung: Sabine Meyer
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-150316

Entspannungstraining für den Büroalltag

Die 5-Minuten-Pause

Unsere Arbeitswelt ist in Veränderung: Prozesse verdichten sich, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit werden immer wichtiger. Steht den wachsenden Anforderungen nicht die entsprechende Entspannungs- bzw. Ausgleichsmöglichkeit gegenüber, kommt es auf Dauer zu Einbußen bei der Leistungsfähigkeit oder sogar zu stressbedingten Problemen. Im Seminar üben wir Entspannungsmöglichkeiten, die mit einem Zeiteinsatz von max. 5 Minuten zu Hause oder in Belastungssituationen am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Leitung: Karin Berner
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:00–13:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

151-150317

Vom Kopf ins Herz

Emotionale Stressbewältigung durch Herzkohärenz-Training

Ein Stressmanagement ist umso nachhaltiger, je besser der Umgang mit negativen Gefühlen gelingt. Denn Stress erzeugt u.a. Gereiztheit, Ärger und Frustration und löst Stresshormone aus. Dem Kopf gelingt es nicht, diese Gefühle zu beruhigen. Hier ist die Intelligenz des Herzens gefragt! Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Herzkohärenz positiv beeinflussen können, in Stresssituationen gelassen bleiben und in einen Regenerationsprozess wechseln können.

Leitung: Barbara M. Jakob
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-150318

Meditation

Gelassen und sicher trotz Stress
für Neugierige und Ungeduldige

Meditation ist ein alltagstauglicher Weg, mit den Herausforderungen des Lebens besser fertig zu werden, indem wir ihnen gelassen und sicher begegnen. Regelmäßig praktiziert, wirken die Übungen enorm befreiend, da sie Kräfte in uns freisetzen und Ressourcen aufbauen, an die wir sonst nicht so leicht herankommen: den Abbau von Stressfolgen, mehr Vitalität und Gesundheit, eine Verbesserung der Gehirnfunktionen und die Mobilisierung von Begabungsreserven und Kreativität. Ein Satz Yogaübungen ergänzt die Methode.

Mitzubringen: Isomatte, Kissen

Leitung: Helmut Brünger
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Termin: So., 22. Feb. 2015, 9:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

151-150319

Klang-Workshop

Entspannung mit der heilenden Kraft der Klänge

Die Welt ist Klang. Sie erfahren diesen als Klangreisen, Klang- und Bewegungsmeditationen mit Klangschalen, Klangspiel und Ähnlichem. Sie lernen sanfte Klang- und Heilatemtechniken. Genießen Sie eine Zeit der Entspannung, Aktivierung und Harmonisierung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen, Decke und Isomatte

Leitung: Helga Schubert
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 14. März 2015, 14:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

151-150320

Lachyoga – Wellnesslachen

- Workshop -

Freude erleben! Dieser Workshop verbindet praktischen Unterricht in Lachyoga und Wellnesslachen in einer kreativen Mischung aus Lachen, Atmen, Bewegung, Musik, Spiel und Selbstbestärkung. Lachyoga vermittelt eine Erfahrung reinen Spaßes. Es ist kein Entertainment, keine Unterhaltung, sondern eine Möglichkeit, im Lachen und Spielen die eigenen Grenzen zu erweitern, nebenbei aktiv etwas für die Gesundheit zu tun und Stress abzubauen. Teilnehmen kann jeder, der leichte sportliche Aktivitäten ausführen kann.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen sowie eine „Portion Lachbereitschaft" und etwas zu trinken.

Leitung: Beate Schulze Bremer
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-150321

Power NICK(erchen)

Power-Nick ist eine Entspannungstechnik, die kurzfristig in einen dynamischen Wachschlaf führt. 20 Min. genügen, um Stress abzubauen und sich geistig-körperlich zu regenerieren. Der Körper erfährt tiefe Ruhe, erholsamer als im Tiefschlaf. Gleichzeitig bleibt der Geist entspannt wach – ein angenehmer Zustand innerer Freiheit, der Frische und Neubestimmung. Power-Nick ist leicht zu erlernen und wird liegend oder sitzend praktiziert, jederzeit einsetzbar, wenn man sich müde, genervt oder ausgebrannt fühlt.

Mitzubringen: warme, bequeme Sportkleidung, Decke, Matte und ein Kissen

Leitung: Christian Brehmer
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: So., 15. März 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

151-150322

Autogenes Training

Die Bewältigung des Alltags erfordert Abstand und Gelassenheit. Durch Entspannung, Konzentration und Meditation kann der Spielraum für die individuelle Lebensgestaltung erweitert werden. Erlernt wird die Grundstufe des Autogenen Trainings. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Heide Matzky
Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13
Beginn: Mo., 16. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-150323

Autogenes Training

- Aufbaukurs -

Folgekurs für Teilnehmer/-innen, die einen Grundkurs besucht haben und das Autogene Training vertiefen wollen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger/-innen geeignet. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Heide Matzky
Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13
Beginn: Mo., 16. März 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

151-150324

Yoga für Menschen von heute – für Männer

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Übungsmatte

Leitung: Roswitha Radtke
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

151-150325

Yoga für Menschen von heute

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Männer und Frauen

Leitung: Roswitha Radtke
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:30 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mo., 20:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

151-150326

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle-Wellingholzhausen, Kindergarten St. Ursula, Uhlandstr. 12
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

151-150327

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle-Riemsloh, Herforder Straße 4
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-150328

Yoga

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-150329

Yoga

Für Fortgeschrittene und die es werden wollen

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-150330

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-150331

Yoga für Frauen am Vormittag

Für leicht Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Di., 9:30–11:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-150332

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 70

151-150333

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-150334

Yoga für Frauen

Für leicht Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Mi., 18. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-150335

Yoga für Männer

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:15 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

151-150336

Yoga und Meditation am Morgen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen

Leitung: Elke Sewöster
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

151-150337

Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yoga- und Atemübungen, Entspannung und Achtsamkeitsmeditation bieten eine wertvolle Hilfe, stressbedingte Beschwerden zu verringern oder diesen vorzubeugen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen

Leitung: Elke Sewöster
Ort: Melle, Die Schule, Gymnastikraum, Bismarckstraße 32
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 77; keine Ermäßigung

151-150338

Pilates – einfach und wirksam

Der Grundgedanke des Pilates Training ist die zentrierte Körperhaltung, ausgehend von Rumpf, Bauch und Becken. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke wird die Flexibilität verbessert. Atmung, Entspannung und Bewegung fließen bei Pilates zu einem ganzheitlichen mentalen und körperlichen Training zusammen. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Margarita Widner
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Riemsloher Str. 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-150339

Pilates – einfach und wirksam

Leitung: Margarita Widner
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Riemsloher Str. 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-150340

Pilates – einfach und wirksam

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 8:45–9:45 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

151-150341

Pilates – einfach und wirksam

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Do., 8:45–9:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung



151-150342

Beckenbodengymnastik

Der Kurs beinhaltet Informationen über anatomische Voraussetzungen und funktionelle Zusammenhänge. Ganz besonders wird auf das Verständnis der Beckenbodenfunktion und die Wahrnehmungsfähigkeit hingewiesen. Durch gezielte Übungen in Kombination mit der Atmung wird die elastische Kraft der Muskulatur verbessert, sodass Beschwerden vorgebeugt, gelindert und behoben werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Rita Oeverhaus
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Riemsloher Str. 5
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

151-150343

„Eine kraftvolle Mitte" – Yoga für einen starken Beckenboden

Ein Workshop zum Kennenlernen und Aktivieren – für Frauen

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Es gibt viele Gründe, ihm besondere Aufmerksamkeit zu schenken, die Muskulatur gleichzeitig kraftvoll und elastisch zu erhalten oder wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Wir nähern uns dem Kraftzentrum Beckenboden über Wahrnehmungsübungen in Kombination mit fließenden Yogaübungen, die dem ganzen Körper gut tun.

Mitzubringen: Schreibmaterial, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Elke Sewöster
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Termin: Sa., 18. Apr. 2015, 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-150344

Qi Gong

Neue Energie durch Harmonisierung von Atmung und Bewegung

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Qi Gong ist ein System von langsam und fließend ausgeführten Körperhaltungs-, Atem- und Bewegungsübungen, die der körperlichen und geistigen Regulation und Entspannung dienen. Die Übungen stärken das Abwehrsystem und wirken aktivierend auf die körperliche Konstitution. Sie fördern Konzentration, innere Ruhe und „energievolles" allgemeines Wohlbefinden. Qi Gong kann von jeder/jedem erlernt werden, die/der bereit ist, konzentriert zu üben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Leitung: Gisela Knopff-Fäustlin
Ort: Melle, VHS, Entspannungsraum, Sandweg 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

151-150345

Qi Gong für Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Übungsmatte

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-150346

Wassergymnastik

Wassergymnastik dient der allgemeinen Fitness. Dabei machen wir uns zu Nutze, dass der Körper im Wasser getragen wird. Dadurch werden die Gelenke geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Übungen finden z. T. auch im 1,80 m tiefen Wasser statt. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor der Anmeldung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 11:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 11:30–12:15 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-150347

Wassergymnastik

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58
Beginn: Sa., 7. Feb. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Sa., 8:30–9:15 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-150348

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen. Die Übungen finden z. T. auch im 1,80 m tiefen Wasser statt. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor der Anmeldung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58
Beginn: Sa., 7. Feb. 2015, 9:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:15–10:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-150349

Aquafitness

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30–18:15 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-150350

Fit in Form

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich nach aktueller Musik zu bewegen. Das Training ist ein „Rundumprogramm" für Einsteiger/-innen und auch für diejenigen, die fit bleiben wollen. Nach einem intensiven Herz-Kreislauf-Training, z. B. mit Elementen aus dem Aerobic, folgt ein umfassendes Gymnastikprogramm für Bauch, Beine, Po und Rücken. Den Abschluss bildet die verdiente Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Leitung: **Maren Knappmeier**
Ort: **Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

151-150351

Stepp-Aerobic

Für leicht Fortgeschrittene und die, die mehr wollen

Ein Kurs für alle, die sich gern nach aktueller Musik intensiv bewegen möchten. Nach der Erwärmung werden wir die Grundschritte wiederholen, eventuell Erweiterungen und Drehungen des Stepp-Aerobic erlernen und diese zu Schrittfolgen zusammensetzen. Dabei soll vor allem der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Danach folgt ein Cool-Down und Stretching der beanspruchten Muskeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Leitung: **Ria Krapp**
Ort: **Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-150352

NIA – Power, Tanz, Lebensfreude in Bewegung

Es explodiert wie Tae-Kwon-Do, es groovt wie Jazzdance, es fließt wie Tai Chi, es zentriert wie Yoga, es macht glücklich und entspannt, es bringt Power und Beweglichkeit, es führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Fitness, es heißt NIA! Nia ist ein ganzheitliches Fitness- und Bewegungskonzept zu inspirierender Musik, für jede/n geeignet. Getanzt wird mal frei, mal choreographiert, barfuß und in Sportkleidung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Leitung: **Tatjana Tepe**
Ort: **Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum, Zugang über Else-Allee**
Termin: Sa., 7. März 2015, 14:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-150353

ZUMBA® Fitness … ein mitreißendes Workout

Zumba ist eine Kombination von Tanz und Fitness zu kraftvollen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Elemente aus Salsa, Merengue, Mambo, Reggaeton, HipHop u.a. sind Grundlagen für dieses Tanz-Workout. Die Schrittfolgen machen einfach Spaß, fördern Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit des ganzen Körpers. Tanzen Sie sich fit, ganz ohne Tanzpartner!

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-150354

ZUMBA® Fitness … ein mitreißendes Workout

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Mi., 6. Mai 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30–19:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-150355

ZUMBA® Gold

ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout in gemäßigtem Tempo

ZUMBA® Gold ist eine gemäßigte Form des ZUMBA® Fitness Workouts. Das Musiktempo ist etwas langsamer, die Bewegungen fließender, Sprünge werden vermieden. ZUMBA® Gold eignet sich für Tanz- und Fitnesseinsteiger/-innen, für aktive Junggebliebene, für Menschen, die ihren Fitnesslevel nach lateinamerikanischer Musik mit viel Freude an Bewegung aktivieren oder reaktivieren möchten. Tanzen Sie sich fit, ganz ohne Tanzpartner!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Mi., 4. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

151-150356

ZUMBA® Gold

ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout in gemäßigtem Tempo

Leitung: **Karin Simon**
Ort: **Melle, Gymnasium Melle, Sporthalle, Grönenberger Straße 41**
Beginn: Mi., 6. Mai 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung



151-150357

Nordic Walking + Frühstück

Erst aktiv sein, dann gut frühstücken!

Ein Sonntagmorgen ganz für dich! Nach einem einstündigen Bewegungsteil mit Nordic Walking und etwas Gymnastik bereiten wir frische Brötchen, Quark und Müsli zu. Bitte wettergerechte Kleidung und Stöcke mitbringen. Sie können aber auch bei der Kursleiterin geliehen werden.

Mitzubringen: evtl. Wechselwäsche

Leitung: **Kathrin Pilkenroth**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Termin: So., 7. Jun. 2015, 9:30–13:15 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht" für Ihre Teilnahme.

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-150358

Ernährung nach den 5 Elementen

- Vortrag -

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht sehr auf die individuellen Unterschiede der Menschen ein, aber auch auf die unterschiedlichen Jahreszeiten. Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Heißhunger auf Süßes, Übergewicht, kalte Füße und immer wiederkehrende Infekte sind nur einige Störungen, die eine Folge individuell nicht angemessener Ernährung sein können.

Leitung: **Gudrun Göhler**
Ort: **Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1**
Termin: Fr., 17. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150359

Histaminintoleranz

Chamäleon der Nahrungsmittelunverträglichkeit

Immer öfter wird diese Diagnose gestellt. Die Symptome reichen von chronischer Müdigkeit, Migräne oder Hautproblemen bis zu Übergewicht und Darmbeschwerden. Häufig werden die Symptome, aber nicht die Ursache behandelt. Sind Nahrungsmittel „schuld", sorgt z. B. gerade eine „gesunde" Ernährung mit Tomaten, Hefe, Sauerkraut und Soja für Probleme, wenn die Histamin abbauenden Mechanismen nicht mehr ausreichen. Wir besprechen Diagnosemöglichkeiten, Krankheitsbilder und therapeutische Möglichkeiten.

Leitung: **Britta Mannertz**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Termin: Mo., 9. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-150360

Auf geht's zum Wohlfühlgewicht!

5 Abende rund um die gesunde Ernährung

Abnehmen ist eine sehr individuelle Sache, die aber in der Gruppe besser gelingt. Die ultimative Diät gibt es leider nicht; insgesamt muss eine Verhaltensänderung in verschiedenen Lebensbereichen vollzogen werden. Neben theoretischen Grundlagen erlernen Sie in diesem Kurs Umsetzungshilfen für den Alltag, z. B. was das Essen nach kalorienreichen Feierlichkeiten angeht. Abschließend wird an einem praktischen Kochabend kalorienbewusste Zubereitung geübt und geschmeckt.

Zusätzlich mitzubringen: Schreibzeug

Leitung: **Kathrin Pilkenroth**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 20:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 20:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-150361

Lasst die Männer an den Herd!

Am ersten Abend kochen wir ein 3-Gänge-Menü (natürlich mit Fleisch!) und besprechen beim gemeinsamen Essen die Menüfolge für die weiteren Termine.

Leitung: **Iris Busch**
Ort: **Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

151-150362

Kochen mit Christine – am Montag

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 27. Apr., 18. Mai und 22. Juni 2015

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

151-150363

Türkisches Gebäck

Fladenbrot und Co

Türkische Backspezialitäten in verschiedenen Variationen.

Leitung: Emine Kilic
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Fr., 27. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150364

Kochen für meine Freunde

Cocinanda para mis amigos

Manchmal möchten wir unsere Gäste mit neuen, leckeren Gerichten überraschen. Die lateinamerikanische Küche zeichnet sich aus durch eine wunderbare Mischung aus Kultur und Vielfalt. Wir werden z. B. die lateinamerikanische Version der Chips zubereiten: Kochbanane und Maniok mit Guacamole. Dazu lernen Sie neues Vokabular der spanischen Sprache kennen und erfahren etwas über die Kultur Lateinamerikas.

Leitung: Adaljiza Acero Martinez
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Fr., 6. März 2015, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150365

Türkische Spezialitäten

Die türkische Küche zeichnet sich durch eine Auswahl gesunder und schmackhafter Speisen aus. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung einiger typischer türkischer Gerichte kennen. Sicher werden Sie Geschmack finden an den vielseitigen Köstlichkeiten mit leckeren und frischen Zutaten.

Leitung: Emine Kilic
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Fr., 13. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150366

Pasta – perfekt und selbstgemacht

Pasta in unterschiedlichen Farben und Formen mit zarten Soßen.

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Do., 19. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-150367

Brot + Aufstriche & Co.

Als Partysnack, zum Grillen oder für ein Buffet, frisches Brot und Brötchen – dazu leckere Aufstriche: frisch zubereitete Marmelade und Dips aus verschiedenen Zutaten wie Quark, Butter, Fisch, Fleisch, Geflügel, vegetarisch oder mit Obst

Leitung: Helga Hemesath
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Sa., 21. März 2015, 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150368

Vegan? Da kann man ja nichts essen!

Trendiges, köstliches Koch- und Backvergnügen, ohne tierische Produkte.

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 21. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150369

Wildkräuterküche – Wildes Grün aus dem Garten

Wildpflanzen verführerisch und lecker

Einst lobte sie ein jeder, heute werden sie vom Gartenbeet verbannt. Ziel dieses Kurses ist es, einen kleinen Einblick in die Wildkräuterküche zu bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Teil, hier werden Zubereitungsformen vorgestellt, verschiedene Rezepturen ausprobiert und anschließend in gemütlicher Runde verzehrt. In meinem Garten kann dazu das passende Pflanzenmaterial gesammelt werden.

Leitung: Karin Hilbrenner
Ort: Wellingholzhausen, Johannisweg 14
Termin: So., 26. Apr. 2015, 10:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150370

Spargel und Erdbeeren

- ein verführerisches Paar im Mai

Klassische Varianten, aufregende und ungewöhnliche Kombinationen, begleitet von einer romantischen Geschichte. Neugierig geworden?

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 12. Mai 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150371

Salat- und Antipastibuffet

Salate und Antipasti – da ist Vielfalt garantiert, für jeden Geschmack das Richtige. Sie werden an diesem Abend eine Reihe von Varianten für ein Büffet oder auch als Mitbringsel für eine Einladung kennen lernen. Abwechslung ist garantiert.

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 19. Mai 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150372

Feuer, Fleisch und Dosenbier

Köstliches vom Grill

Grillen ist hierzulande eine beliebte Freizeitbeschäftigung. An der frischen Luft die Gesellschaft der Familie und der Freunde genießen und kulinarische Spezialitäten schlemmen, individuell zubereitet über offenem Feuer. Sie werden staunen, welche Leckereien Sie auf dem Grill zaubern können: Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Geflügel, in diesem Kurs landet einfach alles auf dem Grill! Zum krönenden Abschluss lassen Sie sich in gemeinsamer Runde die Leckerbissen auf der Zunge zergehen.

Zusätzlich mitzubringen: Messer

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 16. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150373

Ordentlich Dampf machen!

Wir dünsten und dämpfen – gesund, leicht und natürlich!

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 30. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-150374

Oder doch lieber Fisch?

Bei einem Streifzug durch die internationale Küche – ganz gleich, ob einfache Alltagsgerichte oder besondere Kreationen – entdecken Sie mit mir, dass die Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten keine Zauberei, sondern kinderleicht ist!

Zusätzlich mitzubringen: scharfes Messer

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Do., 2. Jul. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage (ca. € 15); keine Ermäßigung

151-150375

Leichte und vegetarische Sommerküche

- mit viel frischem Obst und Gemüse – saisonal und regional

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Di., 14. Jul. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Der **Integrationskurs** richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System**, den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach vorheriger Beratung möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091

zu folgenden Sprechzeiten:

- Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
- Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in MELLE an:

Unterrichtsort: VHS, Sandweg 1, 49324 Melle
Unterrichtszeiten: 8:15 Uhr bis 12:25 Uhr

- **142-150706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 6. Jan. 2015
- **142-150707** Orientierungskurs, ab 3. Feb. 2015
- **142-150708** Prüfung DTZ, am 6./7. Feb. 2015
- **142-150711** Grundkurs Stufe 3, ab 13. Jan. 2015
- **142-150712** Aufbaukurs Stufe 1, ab 10. Feb. 2015
- **142-150713** Aufbaukurs Stufe 2, ab 10. März 2015
- **142-150714** Aufbaukurs Stufe 3, ab 16. April 2015
- **142-150715** Orientierungskurs, ab 19. Mai 2015
- **142-150716** DTZ, am 22./23. Mai 2015
- **151-150701** Grundkurs Stufe 1, ab 23. Februar 2015
- **151-150702** Grundkurs Stufe 2, ab 23. März 2015
- **151-150703** Grundkurs Stufe 3, ab 29. April 2015
- **151-150704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 3. Juni 2015
- **151-150705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 01. Juli 2015
- **151-150706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 29. Juli 2015
- **151-150707** Orientierungskurs, ab 23.Sept. 2015
- **151-150708** Prüfung DTZ, am 25./26. Sept. 2015

151-150709

Habari – Internationaler Gesprächskreis für Frauen

Der internationale Gesprächskreis für Frauen ist aus einem Deutsch-Sprachkurs für ausländische Frauen entstanden. Sein Ziel ist es, den Umgang mit der deutschen Sprache gemeinsam mit Frauen unterschiedlicher Herkunftsländer in Melle in ungezwungener Atmosphäre zu üben. Das gegenseitige Kennenlernen der Lebenssituationen von Frauen, der Sitten ihrer Länder und mögliche Hilfestellungen für das Leben in Melle sind Ziele und Aufgaben des Gesprächskreises. Diese werden auch durch Vorträge, Besichtigungen oder durch gemeinsame Aktivitäten angestrebt:

16. 1. 2015 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
20. 2. 2015 Besichtigung des Seniorenzentrums St. Konrad in Melle-Wellingholzhausen
20. 3. 2015 Betriebsbesichtigung Firma Wilms, Melle-Buer
17. 4. 2015 Literarischer Nachmittag „Märchen aus aller Welt" mit Erzählerin Christa Möller
29. 5. 2015 Naturführung am Kellenberg „Essbare Kräuter am Wegesrand" mit Ingrid Rösner
19. 6. 2015 „Fit und gesund durch den Sommer"
17. 7. 2015 Erfrischungsgetränke und Cocktails aus aller Welt

Die Teilnahme ist kostenfrei, außer dem Literarischen Nachmittag und der Naturführung (Kostenbeitrag jeweils 3 Euro).

Leitung: Klair Al Hames
Ort: Melle-Mitte; Kath. Gemeindehaus St. Matthäus, Kohlbrink/Kirchplatz
Beginn: Fr., 16. Jan. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, 17:00–19:15 Uhr
entgeltfrei



151-150710

Deutsch Grundkurs A1

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Basiskenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese ausbauen möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und vertieft.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu mit Intensivtrainer, ca. ab Lektion 3

Leitung: Dennis Spahic
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 72

151-150711

Deutsch Grundkurs A1

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Basiskenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese ausbauen möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und vertieft.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu mit Intensivtrainer, ca. ab Lektion 6

Leitung: Dr. Reinhard Wilms
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 72

151-150712

Deutsch Grundkurs A1/A2: Mama lernt Deutsch

- Vormittagskurs für Frauen ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen -

Der Kurs richtet sich an Frauen, die schon geringe Deutschkenntnisse erworben haben und diese weiter verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten der Mütter zu verbessern, damit sie die Entwicklung ihrer Kinder gezielter unterstützen können.

Mitzubringen: Collegeblock, Sammelmappe

Ort: Melle, Kindergarten St. Marien, Schürenkamp 15
Beginn: Do., 5. Feb. 2015, 8:45 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Do. und Mo., 8:45–11:15 Uhr
Entgelt: € 42



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-150401

Englisch Grundkurs A1.I

- Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Englisch neu und von Anfang an in einer gemütlichen Atmosphäre erlernen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

Leitung: Ayamba Michael Asu
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150402

Englisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, triste Winterabende lebendig zu gestalten. Hier wird Englisch gelernt, um besser mit dem Besuch englischsprachiger Gäste zurechtzukommen oder in fremden Ländern nicht sprachlos zu sein.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6

Leitung: Christine Salomon-Ward
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150403

Englisch Grundkurs A1.III

- Abendkurs -

GREAT! Das ist das Motto des Lehrbuchs und der Kursinhalte. Tauchen Sie ein in eine abwechslungsreiche Vielfalt alltagstypischer Themen, die Ihrer Freude an der englischen Sprache neuen Schwung geben und die Ihnen auf Reisen oder bei Freundeskontakten hilfreich sein werden. Hörverstehen, Festigung der Grammatik und Aufbau des Wortschatzes sowie freies Sprechen werden sorgfältig und wiederholend geübt.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150404

Englisch Grundkurs A2.II

- Nachmittagskurs mit Muße -

English is fun! Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse entweder auffrischen oder verbessern möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, dessen Lektionen sich um typische Konversationsthemen ranken und Amerika in den Mittelpunkt stellen. Wir lassen viel Raum für freies Sprechen, interaktive Spiele, Wortschatzaufbau, Hörverständnisübungen, Festigung der Grammatik und Wiederholungsschleifen.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 3

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150405

Englisch Auffrischungskurs A2

- Abendkurs -

Haben Sie schon mehrere Jahre in der Schule bis zur Mittleren Reife oder bis zum Abitur Englisch gelernt aber das Gefühl, (fast) alles vergessen zu haben? Dieser Kurs berücksichtigt Ihre Vorkenntnisse. Sie werden bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8

Leitung: Ayamba Michael Asu
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150406

Englisch Konversationskurs A2

- Abendkurs -

This course offers you the opportunity to talk about yourself, your profession, hobbies and interests in relaxed atmosphere. You can discuss current affairs and topics from the English speaking parts of the world: culture, politics, tourism, etc. Newcomers are welcome!

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Chris Wheeler
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 72

VHS BUSINESS-TRAINING: SPRACHE

Ihre Firma möchte die **Sprachkompetenz** ihrer Mitarbeiter/innen verbessern, aber die angebotenen Kurse erscheinen Ihnen zu allgemein? Bitte setzen Sie sich mit unserem Programmbereich Sprachen in Verbindung, wir bieten Ihnen einen Sprachkurs nach Maß, von Englisch, Spanisch, Französisch, am Telefon bis small talk bei Geschäftsreisen. Wir entwickeln ein passendes Kurskonzept.

151-150407

Englisch Konversationskurs A2

- Abendkurs -

This course offers you the opportunity to talk about yourself, your profession, hobbies and interests in relaxed atmosphere. You can discuss current affairs and topics from the English speaking parts of the world: culture, politics, tourism, etc. Newcomers are welcome!

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Chris Wheeler
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 72

151-150408

Englisch für den Beruf

- Abendkurs auf dem Niveau A2 -

Haben Sie Hemmungen, in Ihrem Job Englisch zu sprechen, wenn es darauf ankommt? Dann können Sie hier die Grundlagen des Business English erlernen. Wir führen Telefonate, behandeln Geschäftsbriefe und wiederholen die wichtigste Grammatik. Wäre doch toll, wenn auch Sie in Ihrer Firma künftig die Auslandstelefonate entgegen nehmen könnten.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020660-5

Leitung: Ayamba Michael Asu
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Do., 19. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150409

Englisch Aufbaukurs B1.II

- Abendkurs -

Here we go again. Ob Sie Englisch für die Freizeit, den Urlaub oder den Beruf erlernen möchten – mit uns lernen Sie in einer netten, lebhaften Runde. Es werden auch interessante aktuelle Themen besprochen.

Lehrbuch: Headway B1, Oxford University Press, ab Lektion 6

Leitung: Christine Salomon-Ward
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150410 **NEU!**

Chinesisch Schnupperkurs zum Kennenlernen

- Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Chinesisch ist gar nicht so schwer, wie man denkt. Die Teilnehmer erhalten zunächst einen Überblick über den Aufbau der chinesischen Sprache. Danach werden alltägliche Begriffe wie „Guten Tag", „Danke", „Nichts zu danken", „Auf Wiedersehen", vermittelt. Zum Schluss bekommt jede/r Kursteilnehmer/-in einen schönen chinesischen Name.

Leitung: Jie Liu
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Termin: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 11



151-150411

Chinesisch Grundkurs A1.I

- Kompaktkurs am Wochenende -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die schnell die Grundkenntnisse der chinesischen Sprache erlernen möchten. Zunächst wird ein Überblick über das Chinesische vermittelt, danach werden wichtige Alltagssituationen besprochen.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Jie Liu
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Fr., 13. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: Fr., 16:00–19:00 Uhr, Sa., 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 45

151-150412

Französisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-003325-6

Leitung: Gaelle Martinel
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150413

Französisch Auffrischungskurs A2

- Abendkurs -

Wir wiederholen in kompakter Form bereits erlernten Wortschatz und Grammatik und festigen die Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 2

Leitung: Wilfried Springhorn
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150414

Französisch Konversationskurs B1

Vormittagskurs mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (ca. vier bis fünf Jahre „Schulfranzösisch"), die mit Muße und in entspannter Atmosphäre ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Lehrbuch: Lectures, articles de presse

Leitung: Wilfried Springhorn
Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:30–12:00 Uhr
Entgelt: € 72

151-150415

Französisch Konversationskurs B1

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die sich an eine leichte Lektüre in französischer Sprache heranwagen, nachdem die Behandlung der Schulbücher abgeschlossen ist. Dabei können Sie in angenehmer Atmosphäre „parlieren" und auch vergrabene Kenntnisse auffrischen bzw. neue erwerben.

Lehrbuch: Lecture, articles de presse

Leitung: Wilfried Springhorn
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150416

Französisch Konversationskurs B1/B2

- Vormittagskurs mit Muße -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (ca. fünf Jahre „Schulfranzösisch"), die mit Muße und in entspannter Atmosphäre ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten.

Lehrbuch: Lectures, articles de presse

Leitung: Wilfried Springhorn
Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64





MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN
anderen eine Freude machen.

151-150417

Italienisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache. Folgende Themen werden behandelt: Grammatik, Rechtschreibung, Wortbildung, Satzbildung, italienische Kultur. In einer angenehmen und spaßvollen Atmosphäre werden wir langsam italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9

Leitung: Massimo Todaro
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150418

Italienisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

Wir nähern uns dieser Sprache in einer freundlichen, entspannten Atmosphäre. Wichtige Redewendungen, kurze Dialoge sowie das Beantworten von einfachen Fragen werden in diesem Kurs gelernt und geübt. Die Verständigung mit den Einheimischen wird Ihnen Schritt für Schritt leichter fallen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 4

Leitung: Marcella Todaro
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150419

Italienisch Grundkurs A2.IV

- Abendkurs -

Non siamo piú inizianti poiché abbiamo spiccato il volo in lingua italiana. Ci conosciamo da un bel po' di tempo. Siamo una classe fantastica ed interessante e cerchiamo per il futuro altri corsisti simpatici per il nostro corso. Se vuoi divertirti ed impare la lingua italiana ti preghiamo di farti avanti.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 5–6

Leitung: Massimo Todaro
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150420

Italienisch Aufbaukurs B1.IV

- Abendkurs -

Noi ormai siamo molto avanzati in lingua italiana. Il nostro corso esiste giá da tanti anni. Ci capiamo. Amiamo la lingua italiana. Non siamo molto giovani ma veramente simpaticissimi. Se credi di essere come noi ti preghiamo di non esitare tanto e di fare parte del nostro corso.

Lehrbuch: Allegro B1, Klett, ISBN 978-3-12-525584-5, ab Lektion 6-7

Leitung: Massimo Todaro
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150421

Neugriechisch Auffrischungskurs A1.IV

- Abendkurs -

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 12

Leitung: Magdalini Mamali
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150422

Neugriechisch Grundkurs A1.VII

- Abendkurs -

Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005121-2 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-015121-9, ab Lektion 30

Leitung: Magdalini Mamali
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-150423 **NEU!**

Niederländisch Grundkurs A1.I

- Nachmittagskurs -

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die schon immer die Sprache unseres westlichen Nachbarlandes lernen wollten, sich aber bis dato nicht getraut haben. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen der gar nicht so drolligen Fremdsprache zu erarbeiten, was Aussprache, elementare Grammatik und Wortschatz angeht, um möglichst rasch die Sprachkenntnisse in der Praxis anwenden zu können. Im Kurs wird großer Wert auf aktive Teilnahme und selbstständiges Sprechen gelegt; wer also Niederländisch nicht nur für den Campingplatz oder die Segelfreizeit benötigt, sondern auch für den beruflichen, familiären oder studentischen Alltag, der ist hier goldrichtig.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag im Kurs abgesprochen.

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150424

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Norwegen macht Spaß! Wer an der norwegischen Sprache und Kultur sowie dem (Reise-)Land Norwegen interessiert ist, ist hier genau richtig! Herzlich willkommen ist jeder, der die ersten Redemittel für Urlaub, Schüler-Austausch, Studium oder aus reinem Interesse lernen möchte. Tipps & Tricks für ein leichtes Erlernen dieser schönen Sprache werden im Kurs ebenso vermittelt wie landeskundliche Themen. Und keine Angst: Wer Deutsch kann, ist vom Norwegischen wirklich gar nicht weit entfernt!

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8 und Arbeitsbuch-ISBN 978-2-12-528921-5

Leitung: Catharina Capteyn
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Di., 17. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 64



151-150425

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A2.II

- Abend-Konversationskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen -

Heisann og god ferie! Dieses Jahr gibt es erneut das Angebot, in einem Mini-Kurs während der langen Sommerpause unser bisheriges Wissen aufzufrischen, zu festigen und uns noch einmal auf ordentliche norwegische und norwegenspezifische Konversation einzulassen. Landeskunde und Urlaubsberichte stehen dabei ebenso auf dem Programm wie die norwegischen Medien und Kultur. Wie immer kommt der Spaß am gemeinsamen Lernen und Erzählen nicht zu kurz. Da skal vi storkose oss!

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8 und Arbeitsbuch-ISBN 978-2-12-528921-5, Wdh. ab Lektion 14

Leitung: Catharina Capteyn
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 15. Jun. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

151-150426

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

Nå snakker vi enda mer norsk! Dieses Angebot eignet sich besonders für Teilnehmer mit Kenntnissen ab Niveaustufe A2.I. Wie schon im vorherigen Kurs bewegen wir uns weiter in Richtung freies Sprechen und Formulieren in einfachen Alltags- oder Urlaubs-Situationen, nehmen die letzten vermeintlich „harten Brocken" der Grammatik ins Visier und wiederholen sehr gern alles, was bis hierher vielleicht noch die eine oder andere Schwierigkeit zu sein schien – in Wirklichkeit aber gar keine ist, versprochen! Og som vanlig gjelder: Moro skal det bli!

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8 und Arbeitsbuch-ISBN 978-2-12-528921-5, ab Lektion 14

Leitung: Catharina Capteyn
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-150427

Polnisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen -

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam! A1+A2, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005369-8, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-075369-7, ab Lektion 5

Leitung: Andreas Karwowski
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150428

Russisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Die moderne Lautschrift vereinfacht die russische Aussprache enorm. Nach dem ersten Kontakt mit Klang und Schrift des Russischen lernen Sie deshalb schon früh, sich in formellen und informellen Situationen begrüßen und verabschieden zu können, den eigenen Namen zu nennen und jemanden nach dem Namen zu fragen. Außerdem bietet dieser Kurs einen Einblick in die russische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150429

Schwedisch Grundkurs A1.II

- Wochenendkurs -

Hej! Wir lernen am Samstagvormittag in kompakter Form Schwedisch. Grundkenntnisse sind erforderlich. Wir üben die Aussprache, lernen einfache Redewendungen, schwedische Grammatik und lesen einfache Texte.

Weitere Termine: 28. Feb., 21. März, 25. Apr., 23. Mai und 13. Juni 2015

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A1, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch-ISBN 978-3-933119-11-7, ab Lektion 3

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, VHS, Raum 203, Sandweg 1
Beginn: Sa., 14. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, mtl. je Sa., 9:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 81

151-150430

Schwedisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs -

Hej! Vi talar svenska så mycket vi kan, spelar spel, läser enkla texter och böcker, skriver egna korta texter och tränar grammatiken. Nu tränar vi preteritum. Vi jobbar med ett läroverk. Du är välkommen med mycket goda baskunskaper.

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A2, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3933119025 und Übungsbuch-ISBN 978-3933119124, ca. ab Lektion3

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 64



151-150431

Schwedisch Aufbaukurs B1.VI

- Abendkurs -

Hej! Vi talar svenska, spelar spel, läser aktuella texter, tittar på filmer och teve, lyssnar på låter, skriver egna texter och tränar fortfarande den svenska grammatiken. Du är välkommen med goda kunskaper.

Lehrmaterial wird nach Absprache am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:05 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:05–20:35 Uhr
Entgelt: € 64

151-150432

Schwedisch Sprach- und Backkurs

- Sju sorters kakor -

Hej! Auf einer typischen schwedischen Kaffeetafel stehen sieben Sorten Gebäck. Heute wollen wir in entspannter Atmosphäre das Wortfeld „Backen" auf Schwedisch erarbeiten. Grundkenntnisse sind wünschenswert. Anschließend werden wir typisches schwedisches Gebäck und Kuchen nach Originalrezepten herstellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Restebehälter, Geschirrhandtücher

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Ratsschule, Schürenkamp 14
Termin: Sa., 7. März 2015, 9:30–16:15 Uhr
Entgelt: € 31 zzgl. Lebensmittelumlage

151-150433

Spanisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: Adaljiza Acero Martinez
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150434

Spanisch Grundkurs A1.II

- Vormittagskurs -

Wollen Sie Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit unterhaltsamen Aktivitäten und Spaß? In diesem Spanischkurs lernen Sie, kurze Unterhaltungen zu führen und in einfachen Situationen des Alltagslebens zu kommunizieren. Der Unterricht wird lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, auch für Ihre nächste Spanienreise!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: Adaljiza Acero Martinez
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 64

151-150435

Spanisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs -

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3

Leitung: Ruth Beier
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 64

151-150436

Spanisch Konversationskurs A2/B1

- Abendkurs -

Curso especial para afianzar los métodos de conversación, también mejorar la comprensión y análisis de textos ya sean del periódico, textos literarios, relatos, etc.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Gebühr enthalten.

Leitung: Adaljiza Acero Martinez
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:45–21:15 Uhr
Entgelt: € 72



151-150501

Computerschreiben in 6 Stunden

- Wochenendseminar -

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt inbegriffen.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Fr., 10. Apr. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 59

151-150502

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS 8, WORD 2013 und das Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, VHS, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 10:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-150503

WINDOWS 8 – Mein neues Notebook und ich

Einstieg in die Arbeit mit dem Notebook/Laptop

Sie möchten den Einstieg in die Computer-Welt an Ihrem eigenen Notebook/Laptop proben. Erlernen Sie in diesem Seminar – ganz stressfrei – grundlegende Bedienschritte an Ihrem eigenen System. Üben Sie den Umgang mit WINDOWS 8, die individuelle Einrichtung Ihrer Oberfläche, Apps starten und beenden, Dateien richtig speichern und wieder finden, Erstellen und gestalten von einfachen Texten u.a. mehr.

Mitzubringen: Sie können Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1 mitbringen.

Leitung: Nils Erpenbeck
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 75

151-150504

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 7 – WORD und EXCEL 2007

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse erforderlich

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Mo., 2. März 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo. und Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68

151-150505

PC-Kenntnisse für den Büroalltag für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits sicher mit den gängigen Anforderungen, die am Arbeitsplatz gestellt werden, umgehen. Aufbauend auf vorhandenes Wissen bietet Ihnen dieser Kurs weiterführende Inhalte zu den PC-Anwendungen Microsoft WORD, EXCEL und POWERPOINT. Inhalte: Professionelle Gestaltung umfangreicher Dokumente; Erweiterte Tabellenfunktionen; Format- und Dokumentvorlagen; Serienbriefe; Komplexe Berechnungen unter EXCEL; Datenanalyse; Grundlagen der Präsentation mit POWERPOINT.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo. und Di., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 68



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.
In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt.**

151-150506

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones). Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Kurstag werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

Mitzubringen: Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur mit ihrem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet möglich, mit Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Melle, VHS, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Do., 21. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 17:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 39

151-150507

WORD 2013

- Einführungskurs -

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2013“. Sie erlernen mit vielen Übungen wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. Inhalte: Formatieren von Zeichen und Absätzen; Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien, Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Leitung: Andreas Joel
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Fr., 22. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

151-150508

EXCEL 2007

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 57

151-150509

EXCEL 2007– Formeln, Funktionen und Diagramme

- Fortsetzungsseminar -

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln?

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Do., 4. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 57

151-150510

Präsentieren mit POWERPOINT 2013

- Grundkurs -

Professionelle Präsentationen können im privaten, schulischen und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist POWERPOINT unerlässlich; es eignet sich sowohl für Projektberichte, Firmen- und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich. Das Einfügen von Texten, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 45

151-150511

Präsentieren mit POWERPOINT 2013

- Aufbaukurs -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die POWERPOINT effektiv nutzen möchten. Im Aufbaukurs werden Ihnen nicht nur die reinen Techniken zur Präsentationserstellung vermittelt, sondern auch Tipps zur aussagekräftigen Gestaltung gegeben. Inhalte: Feinheiten von Texten, Grafiken, Tabellen und Diagrammen; Datenimport; Die eigene Entwurfsvorlage; Folienmaster; Animations- und Aktionseinstellungen präzise vornehmen; Vorführungen optimieren; Präsentationen Exportieren.

Voraussetzung: POWERPOINT-Grundkenntnisse

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Mi., 3. Jun. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 45

151-150512

Facebook für Eltern

Sie möchten Genaueres über Facebook erfahren, da Ihre Kinder es nutzen? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick zu den Möglichkeiten aber auch zu den Grenzen und Risiken von Facebook. Sie erfahren welche Angaben sinnvoll und welche Einstellungen notwendig sind, um die Privatsphäre zu schützen. Inhalt: Vorstellung der Plattform Facebook; Chancen und Risiken des Austauschs über Facebook; Was beim Anlegen eines Profils beachtet werden sollte; Privatsphäre-Einstellungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Internet, aber keine Vorkenntnisse der Plattform Facebook

Leitung: Karin Berner
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 26



151-150513

Internet und E-Mail

- Wochenendseminar -

Ob es Bus-Abfahrtzeiten sind, Veranstaltungstipps, Reiseplanung oder elektronische Briefe an Freunde: sich mit Informationen aus dem Internet zu versorgen ist heute nicht mehr weg zu denken. Lernen Sie in diesem Kurs die Welt des Internets kennen. Nach einer strukturierten Einführung werden wir bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus lernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails kennen. Weitere Themen: Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Fr., 20. März 2015, 16:00 Uhr
Dauer: Fr., 16:00–19:00 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 43

151-150514



Vereinszeitung, Flyer, Newsletter

Konzepte und Ausführung mit OFFICE-Produkten

Sponsorenpflege, Mitgliederbetreuung, Öffentlichkeitsarbeit – wichtige Komponenten erfolgreicher Vereinsarbeit. Gute Texte und ansprechende Gestaltung sind mit den „Bordmitteln“ Ihres PCs machbar. Sie müssen das Vereinsbudget also nicht strapazieren. Bei Zeitung und Flyer steht nach wie vor noch Papier im Vordergrund. Welche Anforderungen stellt der Copyshop oder der Drucker an Ihr Produkt? Nehmen Sie Ihren ersten Flyer-Entwurf mit in die nächste Vorstandssitzung!

Leitung: Gerald Burkat
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Sa., 9. Mai 2015, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 56

151-150515

Digitale Fotografie für Einsteiger/-innen

- Wochenendseminar -

Nahezu jeder besitzt inzwischen eine Spiegelreflexkamera. Die digitale Technik gibt uns die Möglichkeit fast alle kreativen Ideen umzusetzen. Dieser Einsteigerkurs vermittelt sowohl alle techn. Grundkenntnisse wie z.B. Belichtungszeiten, Blende, ISO und die allgemeinen Einstellungen als auch die Grundlagen des Bildaufbaus. Im Kurs aufgenommene Bilder werden am PC bearbeitet und besprochen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Fotografie haben und mehr über ihre Kamera lernen möchten.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Bedienungsanleitung und sofern vorhanden Objektive und Stativ.

Leitung: Björn Schöne
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1
Beginn: Fr., 12. Jun. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Fr., 19:00–21:30 Uhr, Sa., 9:00–15:00 Uhr und Di., 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 49

151-150516



Digitale Fotografie

Fotogruppe

Immer mehr Bedienungsmöglichkeiten an der Kamera legen den Fokus weiter auf die Technik der Fotografie, doch nur allzu oft kommt die kreative Seite zu kurz. Gemeinsam werden wir uns in einer Fotogruppe treffen, um sicherer im Umgang mit der Kamera zu werden und gemeinsam unser Auge für den kreativen Bildaufbau zu schulen. Während der Treffen gibt es kleine Aufgaben, die gezielt ein bestimmtes Thema behandeln und so zum kreativen Fotografieren motivieren werden. Es empfiehlt sich den Kurs Digitale Fotografie für Einsteiger/innen im Vorfeld zu besuchen. Ist aber keine Voraussetzung.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Bedienungsanleitung und sofern vorhanden Objektive und Stativ.

Leitung: Björn Schöne
Ort: Melle, VHS, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Sa., 14. März 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 9:00–15:00 Uhr
Entgelt: € 79

Neuenkirchen

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Neuenkirchen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

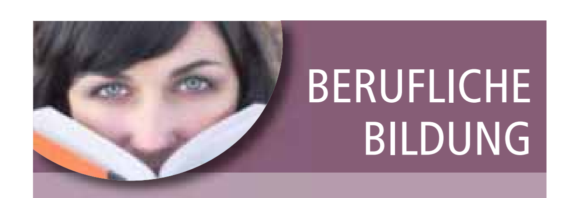
Samtgemeindeverwaltung
Neuenkirchen
Postfach 11 40, 49585 Neuenkirchen

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Do.: 8:00–12:00 Uhr
und 14:00–16:00 Uhr



Elisabeth Schluchter
Tel.: (0 54 65) 2 01 12
Fax: (0 54 65) 2 01 20
E-Mail: info@neuenkirchen-os.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



BERUFLICHE BILDUNG



Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik **„EDV/Neue Medien"**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der **Beruflichen Bildung** und zu den evtl. **Fördermöglichkeiten** erhalten Sie bei

- **Regula Püschel**
  Telefon: (05 41) 500-56 12
  E-Mail: r.pueschel@vhs-regios.de oder bei
- **Hermann Wellers**
  (Sozialpflege)
  Telefon: (05 41) 501-3093
  E-Mail: hermann.wellers@LKOS.de

In Zusammenarbeit mit den Familienservicebüros Neuenkirchen und Fürstenau

151-210901

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierigen Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation/Gespräch
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen

Zusätzlich: Erste Hilfe am Kind (12 Unterrichtsstunden)

Informationsveranstaltung: Donnerstag, 5. 3. 2015, 18:00 Uhr, Jugendhaus Merzen, Am Schulhof 1, Merzen

Diese Qualifikation ist Voraussetzung für die Vermittlung als Tagespflegeperson im Landkreis Osnabrück. Vor einer Kurszusage ist unbedingt eine persönliche Beratung beim örtlichen Familienservicebüro notwendig.

Leitung: **Sofia Pain, Luise Moß, Lotte Furmanek**
Ort: **Merzen, Jugendhaus, Am Schulhof**
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 40 Termine, je Do. und Di., 8:30–11:30 Uhr
Entgelt: € 464



151-210902

Frühförderung in der Kindertagespflege

Unterstützung von Kindern unter 3 Jahren

Tagespflegepersonen ist es in der Regel ein großes Bedürfnis, Kinder in ihrer individuellen Entwicklung bestmöglich zu unterstützen. Allerdings führen die verschiedenen Erwartungen und Förderangebote auch oft zu großer Verunsicherung. Wie viel Förderung ist überhaupt sinnvoll? Und ab wann sind Kinder eher überfordert? Ausgehend von den grundlegenden Bedürfnissen, die Kinder unter 3 Jahren haben, wird an diesem Abend auf eine förderliche Grundeinstellung der Tagespflegeperson eingegangen. Geeignete Beschäftigungen um Kinder körperlich, geistig und psychisch zu unterstützen werden vorgestellt.

Leitung: **Sofia Pain**
Ort: **Merzen, Jugendhaus, Am Schulhof**
Termin: Mi., 25. Feb. 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



151-210903

Starke Kinder – selbstbewusst und mutig

Starke Kinder können „Ja" sagen zu sich selbst und „Nein" zu anderen, die ihnen schaden. Selbstbewusst können sie sich gut einschätzen und sind auch in der Lage Bedürfnisse anderer wahrzunehmen.

In dieser Veranstaltung wird es darum gehen, wie Tageseltern und Eltern im Alltag dazu beitragen können Kinder zu stärken und ihr Selbstwertgefühl zu fördern.

Leitung: **Sofia Pain**
Ort: **Merzen, Jugendhaus, Am Schulhof**
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

151-210904

Fett macht nicht fett!

- Fortbildung für Tagespflegepersonen -

Dieser Kurs richtet sich an Tagesmütter und interessierte Eltern.

Zu einer gesunden, ausgeglichenen Ernährung, gerade auch bei Kindern, gehören auch bestimmte Fette. Wenn wir hören, dass in Nahrung viel Fett enthalten ist, denken wir oft, dass dieses Lebensmittel auch dick macht. Die wirklichen Dickmacher sollen in diesem Kurs aufgezeigt werden. Verschiedene Fette werden vorgestellt und Öle probiert.

Leitung: **Sylvia Bobzin**
Ort: **Neuenkirchen, Oberschule, Schulküche, Am Schulhof 1**
Beginn: Mo., 6. Jul. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



JUNGE VHS

151-211101

Babysitterkurs

für Teilnehmer/-innen ab 12 Jahren

Babysitter sein, fremde Kinder zu betreuen, ist eine große Verantwortung; zugleich macht die Betreuung Freude und bessert das Taschengeld auf. In diesem Kurs werden praktische und hilfreiche Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Inhalte des Kurses sind u. a.: Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, der Umgang mit Problemsituationen und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Leitung: **Sabine Lins**
Ort: **Neuenkirchen, Familienzentrum, Aula, Vornholtstr. 2**
Termin: Sa., 9. Mai 2015, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit.

E-Mail an vhs@LKOS.de.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-210301

Tai Chi Chuan

3. Teil der Kurzform – Vertiefung der Kurzform

Vertiefung der Kurzform. Fortlaufender Kurs. Quereinstieg nach Rücksprache mit Frau Pols möglich.

Leitung: **Margarete Pols**
Ort: **Voltlage, Overbergstraße 17**
Beginn: Di., 20. Jan. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-210302

Tai Chi Chuan

Vertiefung der Longform

Schwerpunkt: Vertiefung der Kurzform. Quereinstieg nach Rücksprache mit Frau Pols möglich.

Leitung: Margarete Pols
Ort: Voltlage, Overbergstraße 17
Beginn: Do., 22. Jan. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-210303

Tai Chi Chuan

Erlernen der Kurzform

Für Anfänger und alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Tai Chi Chuan ist ein traditioneller chinesischer Übungsweg, der ganzheitlich auf den Menschen wirkt. Geübt wird im klassischen Yang-Stil. Langsam ausgeführte Bewegungen, die dem funktionellen Bauplan unseres Körpers entsprechen, öffnen die Gelenke, stärken Muskeln und Sehnen. Sie bringen uns zur äußeren und inneren Ruhe, regulieren die Atmung und den Kreislauf. In diesem Kurs können Sie entdecken, ob dieser Übungsweg zu Ihnen passt. Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen!

Leitung: Margarete Pols
Ort: Voltlage, Overbergstraße 17
Beginn: Fr., 23. Jan. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Fr., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-210304

Fitness-Vielfalt für Frauen

am Vormittag

Vermittelt werden gymnastische Übungen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, des Muskelaufbaus, der Haltung und Beweglichkeit. Freude an der Bewegung stellt sich (wieder) ein.

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht, Kolpingstraße
Beginn: Mo., 12. Jan. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 9:00–10:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-210305

Fitness-Vielfalt für Frauen

am Vormittag

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht, Kolpingstraße
Beginn: Di., 13. Jan. 2015, 8:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 8:30–9:30 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-210306

Fitness-Vielfalt für Frauen

am Vormittag

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht, Kolpingstraße
Beginn: Di., 13. Jan. 2015, 9:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 9:30–10:30 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-210307

Rücken – Fit mit Pilates

Pilates-Übungen beinhalten die Schulung und Wahrnehmung der Bewegungen und dienen der Verbesserung der Körperhaltung, besonders der Aufrichtung der Wirbelsäule. Durch das Training werden Disbalancen ausgeglichen und das muskuläre Gleichgewicht der Rumpfvorder- und -rückseite aufgebaut und erhalten. Pilates verhilft zu einer Verbesserung der Koordination und der aktiven Beweglichkeit.

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht, Kolpingstraße
Beginn: Mi., 21. Jan. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

HABEN SIE **ANREGUNGEN** FÜR UNSERE NEUE **PROGRAMMPLANUNG?**

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

151-210308

Rücken – Fit mit Pilates

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht, Kolpingstraße
Beginn: Mi., 21. Jan. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

151-210309

Rücken – Fit mit Pilates

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Merzen, Sportzentrum, Kleine Turnhalle, Am Schulhof
Beginn: Do., 22. Jan. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



151-210310

Rücken – Fit mit Pilates

Leitung: Andrea Böwer
Ort: Merzen, Sportzentrum, Kleine Turnhalle, Am Schulhof
Beginn: Do., 22. Jan. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-210311

Es darf gewokt werden!

Asiatische Köstlichkeiten aus Wok und Pfanne

Köstlichkeiten der asiatischen Küche aus Wok und Pfanne, gesund und bekömmlich zubereitet, mit und ohne Fleisch.

Zusätzlich mitzubringen: Wok (falls vorhanden) und scharfes Messer

Leitung: Adele Frerker
Ort: Merzen, Schule, Küche, Am Schulhof 2
Termin: Mo., 2. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-210312

Leckere Gerichte mit Reis und Nudeln

Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Leitung: Adele Frerker
Ort: Neuenkirchen, Oberschule, Schulküche, Am Schulhof 1
Termin: Mo., 27. Apr. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-210313

Männerkochclub

Wir bereiten unterschiedliche Gerichte zu, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Leitung: Adele Frerker
Ort: Merzen, Schule, Küche, Am Schulhof 2
Termin: Mo., 1. Jun. 2015, 18:30–22:15 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung





Allgemeine Informationen zu unserem **Integrationskurs-System,** den **Sprachprüfungen** sowie zum **Einbürgerungstest** finden Sie ab Seite 8.

Die Teilnahme an einem **Integrationskurs** ist nur nach **vorheriger Beratung** möglich.
Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

- **Dr. Gudrun Frieling**
  Tel.: (05 41) 501-3091
  zu folgenden Sprechzeiten:
  - Di., 9:00 bis 12:00 Uhr
  - Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

151-210701

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

- Nachmittagskurs für Frauen -

Integration im Alltag steht und fällt mit den Sprachkenntnissen. Dieser Kurs soll diese Barrikade, die oft unüberwindbar scheint, Stück für Stück abbauen und wendet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erlernen möchten, um sich beim Arzt, im Kindergarten, der Schule sowie bei Behörden angemessen verständigen zu können. Mit Hilfe von Rollenspielen und Dialogen wird der Wortschatz erweitert. Probleme des Alltags sind ebenso Thema wie unterschiedliche kulturelle Sichtweisen.

Mitzubringen: Collegeblock, Vokabelheft, Sammelmappe für Arbeitsblätter

Ort: **Neuenkirchen, Pfarrheim, Von-Galen-Str. 2a**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 14:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 14:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung





Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Neuenkirchen** und **Fürstenau** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle FÜRSTENAU finden Sie die Angebote

- **151-200501** Der Umgang mit dem PC
- **151-200502** Texte, Tabellen und mehr mit **Office 2010 –** Powerkurs fürs Alltägliche
- **151-200503** Erleichterungen im Schriftverkehr: **Serienbriefe** und mehr
- **151-200504** **EXCEL 2010 –** Der effektive Einstieg
- **151-200505** **EXCEL 2010 –** Formeln, Funktionen und Diagramme

151-210501



WORD im Büro

„Geht das nicht irgendwie schneller?" Eine Frage, die Sie sich bei der täglichen Arbeit mit WORD stellt. Das Seminar soll Hilfestellungen geben, um gängige Arbeitsabläufe zu optimieren. Mit Tipps und Tricks soll die tägliche Arbeit mit WORD vereinfacht und systematisiert werden. Inhalte: Dokument- und Formatvorlagen ändern und erstellen, Geschäfts- und Privatbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine für Briefe, Umschläge und Etiketten erstellen.

Ort: **Merzen, Jugendhaus, EDV-Raum, Am Schulhof**
Beginn: Mi., 27. Mai 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 17:30–20:45 Uhr
Entgelt: € 60

151-210502

Digitale Fotografie

- Wochenendseminar -

Immer mehr Bedienmöglichkeiten an der Kamera legen den Fokus weiter auf die Technik der Fotografie, doch nur allzu oft kommt die kreative Seite zu kurz. Gemeinsam werden wir uns in einer Fotogruppe treffen, um sicherer im Umgang mit der Kamera zu werden und unser Auge für den kreativen Bildaufbau zu schulen. Aufgaben und Themen unterstützen und motivieren die Teilnehmenden beim kreativen digitalen Fotografieren.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Bedienungsanleitung und sofern vorhanden Objektive und Stativ.

Leitung: **Björn Schöne**
Ort: **Merzen, Jugendhaus, EDV-Raum, Am Schulhof**
Beginn: Fr., 24. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Fr., 19:00–21:30 Uhr, Sa., 9:00–15:00 Uhr und Di., 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 49



IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

Ostercappeln

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Ostercappeln keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Gemeindeverwaltung
Ostercappeln
Rathaus, Gildebrede 1, 49179 Ostercappeln

Sprechzeiten in der Geschäftsstelle:
Mo.–Fr.: 8:30–12:00 Uhr
Do.: 14:00–18:00 Uhr



Petra Schramm
Tel.: (0 54 73) 92 02-22
Fax: (0 54 73) 92 02-49
E-Mail: vhs@ostercappeln.de

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**



Bitte beachten Sie für den **Zugang zur Ludwig-Windthorst-Schule** (betr. **Außengebäude, Küche und Technikraum**):
Sie erreichen die Gebäude über den Aufgang der kleinen Turnhalle, Klosterstraße 1.



POLITIK
GESELLSCHAFT
ZEITGESCHEHEN

151-160101

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Ein Muss für Jedermann!

- Vortrag -

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der Lage sein eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Romina Lewandowski
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)
Termin: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-160102

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

- Vortrag -

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Alters-/Altenpflegeheim behandelt. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es von der Kranken- und Pflegeversicherung? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Die Großeltern haben mir das Eigenheim übertragen, muss ich es verkaufen? Wann zahlt das Sozialamt? Nach diesem Vortrag sind Sie gewappnet und können die Situation für ihre Familie richtig einschätzen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Romina Lewandowski
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)
Termin: Mo., 2. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

151-160201

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dem Anfangenden soll die Angst vor der Nähmaschine genommen werden. Zum Einstieg ist evtl. ein Rock geeignet. Oder haben Sie Angst vor dem Zuschneiden? Oder trauen Sie sich nicht, einen Hosen-Reißverschluss einzunähen? Der Fortgeschrittene braucht vielleicht nur ein paar Tipps, Anleitungen oder Beratungen für seine Näharbeiten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier- und Rad, Maßband, Schnittmuster und Stoff

Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)
Termin: Sa., 21. Feb. 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

151-160202

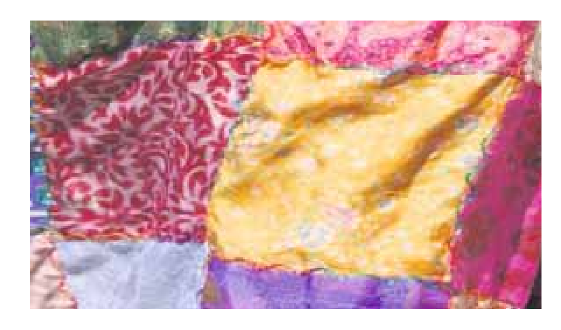
Patchwork-Arbeiten

Thema: Frühling

In diesem Kurs wird Ihre Fantasie gefordert, aber auch gezeigt, wie vielseitig und schön Patchwork sein kann. Sie erhalten Hinweise auf eine gute Stoffwahl, so dass jedes Teil gelingt, oder Sie arbeiten Ihre schönen Baumwollstoffreste auf (bitte die Stoffe waschen und bügeln). Unser Thema lautet: Frühling. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen wie auch an Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe je 0,5 m

Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)
Termin: Sa., 7. März 2015, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



151-160203

My Boshi – Trendmütze häkeln

Eine Mütze in dieser Technik herzustellen ist recht einfach. Sie wird in einem Stück gehäkelt. Individuelle Ideen können verwirklicht werden. Erklärungen, Anregungen und viele nützliche Tipps und Tricks helfen und zeigen, wie die gehäkelte Lieblingsmütze gefertigt werden kann. Falls Sie eine Beschreibung zu Hause haben, mit der Sie nicht zurechtkommen, können Sie diese auch gerne mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln

Mitzubringen: 100-200 g Wolle, die Wollstärke (evtl. doppelt nehmen) sollte nicht unter der Nadelgröße 6 liegen, Häkelnadel passend zur Wollstärke, Schere und Stopfnadel, evtl. passende Wollreste, Stick- oder Stopfnadel

Leitung: Karin Heuer
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)
Beginn: Di., 14. und 18. Apr. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



151-160204

Dekoration für Haus und Garten aus Weide:

Flechten mit Weiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten herzustellen. Es wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Rosenschere und ein scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Technikraum)
Termin: Sa., 11. Apr. 2015, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (ca. € 21); keine Ermäßigung

IHRE **MEINUNG** IST UNS **WICHTIG**

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit.
E-Mail an vhs@LKOS.de.



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-160301

Die Übersäuerung des Menschen

ein oft unterschätztes Problem

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress oder seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen, z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne u.a. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: **Martina Arlt**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A2)**
Termin: Di., 28. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

151-160302

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. Im Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: etwas Warmes zum Trinken, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte.

Leitung: **Martina Arlt**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude A1)**
Termin: Sa., 14. März 2015, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-160303

Entspannen, Bewegen und Kraft schöpfen

Ausgepowert, unmotiviert? Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance! Eine ausgewogene Mischung von Bewegungsübungen zur Fitness und Momenten der Entspannung verhelfen zu mehr Lebensenergie und Gesundheit. Der Kurs beinhaltet Übungen aus dem Yoga der Energie, Rückenfit, Kinesiologie, Zilgrei-Arbeit und Entspannungstechniken.

Mitzubringen: warme Socken, Turnschuhe, Matte, Decke und bequeme Kleidung

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Ostercappeln, Ratssitzungssaal/ Feuerwehrgerätehaus, Venner Str. 22**
Beginn: Sa., 28. Feb. 2015, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-77 77.**

151-160304

Wirbelsäulengymnastik

Wer kennt sie nicht, die Rückenschmerzen? Anfangs handelt es sich dabei um Muskelschwächen und Verspannungen, denen man aber mit einem gezielten Wirbelsäulentraining zu Leibe rücken kann. Inhalte dieses Kurses sind u.a. das Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule sowie der Gelenke und das Dehnen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Individuelle Aspekte können berücksichtigt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und evtl. Thera-Band

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung



151-160305

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-160306

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Barbara Stein**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

151-160307

Wassergymnastik

Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung der Hüft- und Kniegelenke, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur. Insbesondere geeignet für Teilnehmende, die keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt!

Leitung: **Laura Musolf-Hinnah**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-160308

Wassergymnastik für Teilnehmer/-innen 50+

Kurs ist bereits ausgebucht

Leitung: **Mareike Musiat**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00–17:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-160309

Wassergymnastik

Kurs ist bereits ausgebucht

Leitung: **Mareike Musiat**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-160310

Wassergymnastik

Leitung: **Laura Musolf-Hinnah**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

151-160311

Wassergymnastik

Leitung: **Laura Musolf-Hinnah**
Ort: **Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31**
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-160312

Fleischlos glücklich …

Köstliche Gerichte mit leckeren Zutaten machen fleischlos glücklich. – Auch für diejenigen geeignet, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen.

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche**
Termin: Do., 12. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-160313

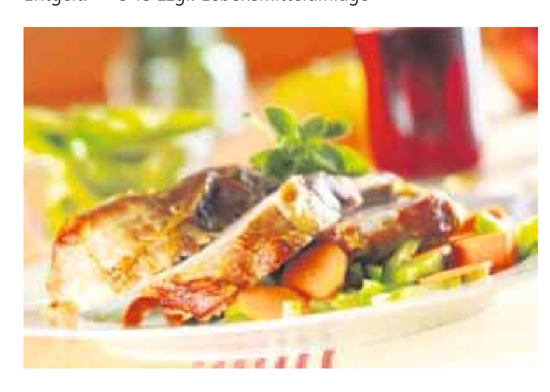
Kochen mit Christine – am Dienstag

Kurs ist bereits ausgebucht

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 14. April, 12. Mai, 9. Juni und 7. Juli 2015

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche
Beginn: Di., 3. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage



151-160314

Vielfältige Gerichte mit verschiedenen Kohlsorten

Ob Auflauf, Puffer oder als Beilage: Mit unterschiedlichen Kohlsorten ist man im Winter bestens versorgt, da sie dank vieler Vitamine und Mineralstoffe hoch im Kurs stehen.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche
Termin: Mo., 9. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-160315

Fisch – Lust auf Meer!

Genießen Sie an diesem Abend den Gesundheits- und Geschmackswert von frischem Fisch! Es gibt Lachsmousse, Fischsuppe sowie einige weitere Variationen mit Fisch. Alle Gerichte lassen sich schnell zubereiten und sind gut nachzukochen.

Leitung: Jutta Lange
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche
Termin: Mo., 23. März 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-160316

Party-Häppchen

klein, bunt, lecker und gesund

Kleine Häppchen, wie z.B. Tomatenkörbchen, Igelei, Fischröllchen sind auf jeder Feier eine Augenweide. Aber auch pikante Dips und verschiedene Brotsorten gehören zu jeder Party dazu.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche
Termin: Mo., 4. Mai. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



151-160317

Lafer, Henssler, Schuhbeck & Co.

It's Showtime

Wer Kochsendungen liebt und gern die Rezepte der ganz großen Köche zubereiten möchte, der ist hier genau richtig. Also runter vom Sofa und ran an den Herd! Proseccoschaumsüppchen, gebratene Lachsforelle mit Erbspüree und Entenbrust an Lavendelsoße sind nur einige der Highlights des Abends.

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche
Termin: Di., 2. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bad Essen, Bohmte** und **Ostercappeln** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle BAD ESSEN finden Sie die Angebote

- **151-010501** Der Umgang mit dem PC
- **151-010502** Texte, Tabellen und mehr mit **Office 2010 –** Powerkurs fürs Alltägliche
- **151-010503** Präsentieren mit **POWERPOINT 2010**
- **151-010504** **Internet –** Einsteigerkurs
- **151-010505** Erste Schritte am eigenen **Smartphone** (Android)
- **151-010506** Grundkurs **digitale Fotografie** mit Exkursion

Auf den Seiten der Außenstelle BOHMTE finden Sie die Angebote

- **151-070501** PC im Haus – was nun?
- **151-070502** PC im Haus – was nun?
- **151-070503** PC-Kenntnisse für den Büroalltag
- **151-070504** Professionell gestalten mit Freier Software – digitale Bildbearbeitung mit **GIMP**
- **151-070505** Professionell gestalten mit Freier Software – DTP mit **Scribus**



151-160501

Einführung in WINDOWS und WORD

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 38

151-160502

Internet – Einsteigerkurs

- Wochenendseminar -

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. Nach einer theoretischen Einführung sammeln Sie in diesem Kurs praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten: Elektronische Post – E-Mail, World Wide Web – WWW. Darüber hinaus lernen Sie die Arbeit mit Suchmaschinen kennen. Inhalte: Internet Explorer und Mozilla Firefox; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen …

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12
Beginn: Fr., 20. März 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 43

Wallenhorst

Anmeldeadresse:

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Wallenhorst keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an:

unseren Mitarbeiter
Hermann Claushallmann
Charlottenburger Str. 5, 49134 Wallenhorst

Sprechstunden
im Rathaus Wallenhorst:
Di.: 10:00–12:30 Uhr
Do.: 10:00–12:30 Uhr

Tel.: 0 54 07) 888-555
Fax: (0 54 07) 888-999
E-Mail: vhs-wallenhorst@osnanet.de



Hermann Claushallmann
Tel.: (0 54 07) 81 40 00

Bitte benutzen Sie die Anmeldekarten am hinteren Heftumschlag. Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**




151-170101

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Muss für Jedermann!

Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht sicher, dass wir im Alter oder nach einem Unfall noch mit klarem Verstand all unsere Angelegenheit selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, sodass Sie nicht mehr in der Lage sind, richtig zu handeln. Sie können jemanden bestimmen, der Ihre Angelegenheit übernehmen darf. Die Begriffe „rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung" werden an diesem Abend erläutert.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Termin: Do., 26. Feb. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-170102

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

- Vortrag -

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn ich kein Testament geschrieben habe? Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Bedenken Sie, dass Sie dem überlebenden Ehegatten das Leben mit einem Testament vereinfachen! Diese und weitere Fragen wird der Dozent an diesem Abend beantworten. Nach dem Vortrag können Sie ein Testament schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Termin: Mi., 4. März 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

151-170103

Hausübertragung von den Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

- Vortrag -

Viele Eltern fragen: Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht? Der Dozent wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses an die Kinder besprechen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Termin: Di., 14. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Materialkosten (ca. € 3,50); keine Ermäßigung

151-170104

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich als Kind Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim" werden an diesem Abend besprochen.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Termin: Mo., 20. Apr. 2015, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

KULTUR KUNST KREATIVITÄT

151-170201

Foto-Abenteuer-Ausflug: Meppen

Nicht nur gegen Langeweile, sondern auch gegen langweilige Fotos haben wir etwas! In Meppen werden wir uns in dieser außergewöhnlichen Jahreszeit mit den Merkmalen und Eigentümlichkeiten dieses Ortes auseinandersetzen. Dazu werden neue Sichtweisen vorgestellt, verschiedene fotografische Möglichkeiten ausprobiert und unkonventionelle Fotothemen hinzugezogen. Voraussetzung: Neugier, Teamgeist und Lust zum Experimentieren. Bitte bei der Anmeldung mit angeben: Auto vorhanden: ja / nein.

Benzinkosten werden anteilig erhoben.

Anmeldefrist: 25. Feb. 2015

Leitung: **Diethelm Schäfer**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Beginn: Mi., 4. März 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine,
Mi., 18:30–20:45 Uhr (Vorbereitungstreffen),
Sa., 7. März 2015, 9:00–14:00 Uhr (Ausflug) und
Mi., 18. März 2015, 18:30–20:45 (Nachbesprechung)
Entgelt: € 30

151-170202

Schule der praktischen Fotografie

Wenn nicht jetzt wann dann? So könnte man die Einladung in das Blumen- und Pflanzenparadies Igel in Engter verstehen. Hier jedenfalls findet das Farbfeuerwerk des Frühsommers statt und alle Fotobegeisterten sind dazu herzlich eingeladen. Unter Anleitung eines fachkundigen Fotodozenten erfahren Sie u.a. mehr über Bildkompositionen, außergewöhnliche Blickwinkel, Einstelltechniken bei Nahaufnahmen und Tipps bei Gegenlichtaufnahmen. Jede Art von Kamera kann benutzt werden.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), Pausenverpflegung

Leitung: **Diethelm Schäfer**
Ort: **Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3**
Beginn: Di., 2. Jun. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine,
Di., 18:30–20:45 Uhr (Vorbereitungstreffen),
So., 7. Juni 2015, 9:30–13:30 Uhr (Ausflug) und
Di., 18. Juni 2015, 18:30–20:45 (Nachbesprechung)
Entgelt: € 35

151-170203

Orientalischer Tanz I

Mittelstufe

Hallo, Ihr lieben tanzbegeisterten Frauen. Wenn Ihr Lust habt auf eine schöne Schleierchoreografie, dann seid Ihr hier richtig.

Mitzubringen: Schleier

Leitung: **Clair Perkins**
Ort: **Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1**
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 50

151-170204

Orientalischer Tanz II

für Fortgeschrittene

Tanzen mit dem Schleier: hier werden wir uns auf eine „schleierhafte" Choreografie einlassen.

- Geschlossene Gruppe -

Leitung: **Clair Perkins**
Ort: **Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1**
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 50

151-170205

Line Dance

für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Grundkenntnisse im Line Dance erworben haben.

Leitung: **Martina Bottke**
Ort: **Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1**
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Di., 18:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 30



151-170206

Line Dance

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke
Ort: Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Di., 19:15–20:30 Uhr
Entgelt: € 30



151-170207

Tribal – Bauchtanz für Anfänger

Die Basis von Tribal Its

Wer nicht weiß,was hier gemeint ist, kann gerne am ersten Abend zu uns kommen und sehen, was Tribal eigentlich ist. Wir freuen uns auf jeden!

Leitung: Clair Perkins
Ort: Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-170208

Tribal Its – Bauchtanz

geschlossene Gruppe (Tribalclan)

Tribal-Its-Formationen und Kombinationen

Leitung: Clair Perkins
Ort: Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 50

151-170209

Töpfern für Eltern und Kinder

Seien Sie zusammen mit Ihren Kindern kreativ. Unter Anleitung können Sie mit Ihren Kindern verschiedene Formen und Aufbautechniken ausprobieren. Eltern und Kinder gelten jeweils als Teilnehmende. Der Kurs geht über 4 Wochen.

Leitung: Karla Kleinlein
Ort: Hollage, Erich-Kästner-Schule, Hollager Straße 125
Beginn: Mi., 25. Feb. 2015, 16:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung





GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

151-170301

Mudras – Fingeryoga-Übungen für die Gesundheit

Mudras stammen aus der Ayurveda-Heilkunde und sind einfache Fingerhaltungen, die seit Jahrhunderten zur Energetisierung und Balancierung jeweils bestimmter Körperbereiche eingesetzt werden. Sie können sowohl bei unterschiedlichen Beschwerden als auch zur allgemeinen Gesunderhaltung bzw. Entspannung unterstützend wirken und lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Erfahren Sie, wie einfach das „Yoga mit dem kleinen Finger" praktiziert wird und auf welche Weise es für uns wohltuend wirkt.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Di., 24. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-170302

Homöopathie im Alltag – die kleine Hausapotheke

Homöopathie ist mehr als kleine Zuckerkügelchen! Ich möchte Ihnen die Prinzipien der Homöopathie ganz praktisch verdeutlichen, u. a. das Leitprinzip „"Ähnliches heilt Ähnliches". Warum etwa reibt man (auch in der Schulmedizin) erfrorene Glieder mit Schnee ab? Warum sterben sie ab, wenn sie zu früh mit Wärme versorgt werden? Entdecken Sie, dass die Homöopathie kein „ausgedachtes Regelwerk", sondern eine den Naturgesetzen abgeschaute Anregung des Organismus zur Selbstheilung ist.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Di., 10. März 2015, 19:00 Uhr–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-170303

Biochemie nach Dr. Schüßler

Vor mehr als 120 Jahren entdeckte Dr. Schüßler, dass der menschliche Körper u. a. 12 Salze benötigt, um die Zellfunktion aufrecht zu erhalten. Diese Salze helfen dem Körper im Krankheitsfall, die Zellen zur Selbstheilung anzuregen. Sie können den Organismus regenerieren und körpereigene Abläufe stabilisieren. Sie lernen nicht nur die Funktion der einzelnen Salze kennen, erklärt wird auch, einen Mangel über die Gesichtsdiagnose zu erkennen.

Leitung: Margrit Raßfeld
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Di., 24. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

151-170304

Yoga

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-170305

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-170306

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-170307

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

151-170308

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-170309

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 22. Apr. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

151-170310

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 23. Apr. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-170311

Yoga

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 23. Apr. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

151-170312

Yoga

geignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Kuhn
Ort: Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

151-170313

Yoga

geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Kuhn
Ort: Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
Beginn: Di., 14. Apr. 2015, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

151-170314

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen verfolgen das Ziel, den Menschen körperlich, geistig und seelisch zu stärken und zu harmonisieren. So aktiviert das Tai Chi Qi Gong alle Sehnen, Muskeln sowie Bänder, fördert die allgemeine Entspannung und führt zur inneren Ruhe. Im Kurs werden die medizinischen Tai Chi-Qi Gong-Formen vorgestellt und geübt in Verbindung mit Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: lockere Kleidung und leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Hollage, Heimathaus Hollager Hof, Uhlandstraße 20
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-170315

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung

Leitung: Annette Eilers
Ort: Hollage, Heimathaus Hollager Hof, Uhlandstraße 20
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

151-170316



Tai-Chi-Schnupperkurs

Entspannung mit Klangschalen für Anfänger/-innen

Langsame, weiche, fließend ausgeführte Bewegungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung und Geschmeidigkeit der Gelenke. Konzentration, Ausdauer, innere Ausgeglichenheit und damit das gesundheitliche Wohlbefinden wird gefördert und unterstützt. Nach der Bewegungsphase können Sie sich von den Klängen und Schwingungen der Klangschalen verwöhnen lassen und tiefe Entspannung genießen.

Leitung: Hedwig Coners-Krämer
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Fr., 5. Jun. 2015, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

151-170317

Nordic Walking

Lernen Sie den richtigen Einsatz und das dynamische Gehen mit Stöcken, damit Sie wieder aufrecht und mit Schwung durchs Leben gehen können! Das Ganzkörper- und Ausdauertraining mit Naturerlebnis trainiert sowohl das Herz-Kreislauf- und Immunsystem wie auch 90 % der gesamten Muskulatur. Effektiver Stockeinsatz sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung, höheren Kalorienverbrauch, ein sanftes Rückentraining und gleichzeitig für Stressabbau. Ein Gesundheitsangebot für das „Mensch" nie zu alt ist.

Mitzubringen: eigene Stöcke

Leitung: Hedwig Coners-Krämer
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 27. Mai 2015, 17:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

1. Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.
2. Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

151-170318

Kinderernährung – gesund und richtig

Tipps und Tricks des Suppenkaspers

Bereits in den ersten Lebensjahren ist die richtige Ernährung entscheidend für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. An diesem Abend erfahren Sie wichtiges über Essen und Trinken für Kinder ab dem 2. Lebensjahr und erhalten erste praktische Umsetzungshilfen für den Familienalltag. Besprochen wird u. a.: Welche Nahrungsmittel und -mengen braucht mein Kind; was tun, wenn mein Kind bestimmte Lebensmittel ablehnt, sowie der „Umgang mit Süßem".

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Do., 12. Feb. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-170319

Raus aus dem Diätendschungel

Hin zum Optimalgewicht!

Diätversprechen sind oft haarsträubend, z. B. „5 kg in 5 Tagen". Trotzdem geben viele Menschen die Hoffnung nicht auf, dass gerade diese Methode den gewünschten Erfolg bringt. An diesem Abend werden verschiedene

Diätkonzepte vorgestellt. Weiterhin erhalten Sie Tipps zu einem ausgewogenen Essen, um dem Thema Diät mit mehr Gelassenheit zu begegnen und um Ihren eigenen Weg zu finden, genussvoll einige Kilos zu verlieren.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Do., 19. März 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-170320

Wege zum Wohlfühlgewicht

Abnehmen beginnt im Kopf und nicht auf der Waage

Gehören Sie auch zu den Menschen, die eigentlich genau wissen, was man tun müsste, um abzunehmen? Haben Sie Diäten ausprobiert und fragen sich, warum der langfristige Erfolg ausbleibt? Wie unterscheidet sich gesunde Ernährung von der Ernährung zum Abnehmen? Welche weiteren Faktoren nehmen Einfluss auf das Körpergewicht? Sie erhalten praktische Tipps rund um das Thema Essen und Trinken und Informationen, wie Sie Ihr Wissen über gesunde Ernährung in die Tat umsetzen können.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Termin: Do., 16. Apr. 2015, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

151-170321

Kochen für Männer

Schnelle Gerichte – leicht gemacht

An erster Stelle steht das Miteinander. Die zuzubereitenden Gerichte werden von Abend zu Abend von den Teilnehmern festgelegt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Dozent steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. An jedem Abend wird ein 3-gängiges Menü zubereitet, das dann in gemütlicher Runde gekostet und besprochen wird. Kopien der Rezepte werden ausgehändigt.

Leitung: Peter Brandt
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage

151-170322

Kochen für Männer

Schnelle Gerichte – leicht gemacht

Leitung: Peter Brandt
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Beginn: Do., 12. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage

151-170323

Fleischlos glücklich

Köstliche Gerichte mit leckeren Zutaten ohne Fleisch machen fleischlos glücklich. Auch für diejenigen geeignet, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen.

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Termin: Mi., 6. Mai 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-170324

Fischrezepte a la carte

Dass Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen günstig für unsere Gesundheit sind und positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben, ist schon lange erforscht. Sogar übersteigerte Stressreaktionen können durch Omega-3-FS abgeschwächt werden. Wir bereiten gebackene, gebratene sowie auch kalte Hauptgerichte zu, beispielsweise Tarte-Räucherforelle, Spargel-Lachs-Quiche, bunter Fisch-Gulasch, Bismarckherings- und Matjessalat usw …

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Termin: Do., 7. Mai 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

151-170325

Cholesterinarm kochen

Überraschend lecker

Viele Menschen haben heutzutage einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit einer ausgewogenen Mischkost und durch eine gute Auswahl an richtigen Nahrungsfetten wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme Speisen, die vielleicht bald zu Ihren Lieblingsrezepten zählen, z. B. Spargeltörtchen, Lachsküchlein, Zitronenhähnchen, Grießklößchen mit Kirschkompott, Käsekuchen mit Apfel und Schollenfilet, um nur einen Teil zu nennen.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Termin: Do., 11. Jun. 2015, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unseren **Fremdsprachkursen,** den **Kursformaten** und den Möglichkeiten, Ihr eigenes **Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen** finden Sie ab Seite 8.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

- **Barbara Radinger-Dombert**
  Telefon: (05 41) 501-30 94
  E-Mail: barbara.radinger-dombert@LKOS.de
- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92
  E-Mail: katrin.hettlich@LKOS.de

151-170401

Englisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse -

Hello and Welcome! Wollten Sie sich auch schon immer im Urlaub oder unterwegs auf Englisch verständigen können? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre werden wir erste Redemittel lernen und kurze Gespräche trainieren. Grundlage ist das Buch Great!, welches durch viele Alltagssituationen führt. Aber auch spontane Ideen werden gerne im Kurs aufgenommen... Let s speak English!

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 17:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr
Entgelt: € 64

151-170402

Englisch Grundkurs A2.I

- Abendkurs -

Hello and Welcome an alle, die Spaß am Englischlernen haben! Auch wenn das Schulenglisch schon länger zurückliegt und Sie Ihr Englisch wieder etwas auffrischen müssen, sind Sie hier genau richtig. Wir werden in diesem Kurs in ganz entspannter Atmosphäre englisches Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen trainieren. Grundlage ist das Buch GREAT!, welches durch viele Alltagssituationen führt. Aber auch spontane Ideen werden gerne im Kurs aufgenommen … Let's speak English!

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 1

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 19:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:15–20:45 Uhr
Entgelt: € 64

151-170403

Niederländisch Grundkurs A1.I

- Abendkurs -

In diesem Kurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse lernen Sie, Alltagssituationen in Familie, Freizeit und Beruf sprachlich zu bewältigen, damit Sie sich in den Niederlanden wirklich zu Hause fühlen können.

Lehrbuch: Lehrbuch Taal vitaal, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005252-3, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6

Leitung: Ria Papke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr
Entgelt: € 53

151-170404

Niederländisch Grundkurs A2.II

- Abendkurs -

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005252-3 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6

Leitung: Ria Papke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 53

151-170405

Polnisch Grundkurs A1.II

- Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam! A1+A2, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005369-8, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-075369-7

Leitung: Krystyna Klimek
Ort: Hollage, Erich-Kästner-Schule, Hollager Straße 125
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 53

151-170406

Spanisch Grundkurs A2.III

- Abendkurs -

Für Spanischlernende auf A2-Niveau soll eine Wiederholung von Redemitteln und Spielszenen stattfinden, die mit Lehrbuchtexten, leichten Lektüren, Liedern und Filmen unterstützt wird.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3

Leitung: Heidrun Drescher-Ochoa
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 64



EDV NEUE MEDIEN

Im Bereich EDV kooperieren die VHS-Außenstellen **Bramsche** und **Wallenhorst** mit einem gemeinsamen Angebot.

Auf den Seiten der Außenstelle BRAMSCHE finden Sie die Angebote

- **151-080504** **Computerschreiben** in 6 Stunden
- **151-080505** EDV-Seniorenclub
- **151-080506** Der Umgang mit dem PC
- **151-080507** Ordnung auf dem PC?!!!
- **151-080508** **WINDOWS 8** – Mein neues Notebook und ich
- **151-080509** Texte, Tabellen und mehr mit **Office 2013** – Powerkurs fürs Alltägliche
- **151-080510** **PC-Kenntnisse** für den Büroalltag
- **151-080511** **WORD** kompakt – Von Beginn an mittendrin
- **151-080512** **WORD** im Büro
- **151-080513** **EXCEL kompakt** – Von Beginn an mittendrin
- **151-080514** **EXCEL 2013** – Der effektive Einstieg
- **151-080515** **EXCEL 2010** – Formeln, Funktionen und Diagramme
- **151-080516** **EXCEL 2013** – Datenanalyse
- **151-080517** **ACCESS 2013**
- **151-080518** Präsentieren mit **POWERPOINT 2013**
- **151-080519** **Internet** und **E-Mail**
- **151-080520** **OUTLOOK 2013**
- **151-080521** Kaufen und Verkaufen im Internet – über **Ebay** und andere Anbieter
- **151-080522** **iOS** am iPad leicht gemacht
- **151-080523** Erste Schritte am eigenen **Smartphone** (Android)
- **151-080524** **PICASA** – Digitale Bilder ordnen und korrigieren
- **151-080525** **CD, DVD, USB-Stick** und **Digitalkamera** am Computer nutzen
- **151-080526** Das eigene **Fotobuch** erstellen



Für **Informationen** und **Beratung** zu diesen Bildungsurlauben wenden Sie sich bitte an

- **Katrin Hettlich**
  Telefon: (05 41) 501-34 92

151-600401

Englisch Grundkurs A1.2

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Englisch Grundkurs A1 auf. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 14-41415 vom 25. 5. 2013 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6-9

Leitung: Peter Mielke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 4. Mai 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-600402

Englisch: Business English

Bildungsurlaub/Intensivwoche auf dem Sprachniveau A2

Sie sind bereits in der Lage, in Englisch zu kommunizieren, möchten aber Ihre Sprachkenntnisse um Geschäftsenglisch erweitern? Dieser Kurs konzentriert sich auf berufliche Themen wie das Schreiben von E-Mails, die Vereinbarung von Terminen, Geschäftskorrespondenz und die Erweiterung des beruflich benötigten Wortschatzes. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 13-37060 vom 25.04.2012 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen ISBN 978-3-06-020660-5

Leitung: Ayamba Michael Asu
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 15. Jun. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-600403

Englisch Auffrischungskurs A2

Bildungsurlaub/Intensivwoche

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 6. 12. 2013 und die VA-Nr. 14-43600.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1

Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 20. Apr. 2015, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., je 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 136

151-170501

Der Umgang mit dem PC

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC's; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Klaus Lüpke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 9. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

151-170502

Lernen am eigenen Laptop mit WINDOWS 8

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop mitbringen und die Grundlagen der EDV lernen wollen. Inhalte: Grundbegriffe der EDV; Einsatzmöglichkeiten und Bedienung eines Laptop; Arbeiten mit der Maus und Tastatur; Einfache Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 8 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Updates herunterladen; Speichern und Öffnen von Dateien. Der Vorteil dieses Kurses ist, dass Sie alle Einstellungen an Ihrem Laptop mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen: Laptop/Notebook mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 15. Apr. 2015, 15:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 15:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 57



151-170503

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS – WORD – EXCEL 2010

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 11. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 68

VHS BUSINESS-TRAINING: FIRMENSCHULUNGEN BEI DER VHS

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter eine spezielle Schulung? Egal, ob in einer Fremdsprache, in der Datenverarbeitung oder eine Rückenschule – die VHS ist für Sie da! Bitte setzen Sie sich mit uns unter **Tel. 05 41/501-77 77** in Verbindung.

151-170504

WORD 2010

- Einführungskurs -

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2010". Sie erlernen mit vielen Übungen wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. Formatieren von Zeichen und Absätzen; Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien; Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Di., 10. Feb. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 57



151-170505

EXCEL 2010

- Einführungskurs -

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation EXCEL ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von EXCEL vertraut. Sie lernen Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 16. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 57

151-170506

EXCEL 2010 – Datenanalyse

- Wochenendseminar -

Sie suchen ein Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten? Sie möchten Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten? In diesem Kurs erfahren Sie Lösungen für die wichtigsten EXCEL-Alltagsprobleme. Inhalte: Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen; Datenbanken und Datenanalyse; Daten konsolidieren; Pivot-Tabellen; Arbeiten mit Makros; Tipps und Tricks.

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Fr., 8. Mai 2015, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 34

151-170507

OUTLOOK 2010

- Wochenendseminar -

OUTLOOK 2010 ist Ihr persönlicher Informationsmanager. Hier können Sie ein Adressbuch erstellen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Sie können einen Terminkalender führen, der Sie an wichtige Treffen erinnert. Daneben können Sie in OUTLOOK E-Mails empfangen, verschicken und verwalten. Inhalte: Verwalten von Adressen, Termine planen, Terminkalender drucken exportieren, Aufgaben und Notizen erstellen. E-Mails lesen, schreiben, beantworten und weiterleiten.

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Fr., 20. März 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 51

151-170508

Internet und E-Mail

Ob es Bus-Abfahrtzeiten sind, Veranstaltungstipps, Reiseplanung oder elektronische Briefe an Freunde: sich mit Informationen aus dem Internet zu versorgen ist heute nicht mehr weg zu denken. Lernen Sie in diesem Kurs die Welt des Internets kennen. Nach einer strukturierten Einführung werden wir bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus lernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails kennen. Weitere Themen: Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Grundkenntnisse in der Textverarbeitung

Leitung: Klaus Lüpke
Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 13. Apr. 2015, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 51

151-170509

iOS am iPad leicht gemacht

Nach einer kurzen Einführung in die Welt des Betriebssystems iOS erlangen Sie anhand von einfachen Methoden Wissen im Bereich des iPads. Grundlegende Techniken werden vermittelt und Sie können nach diesem Seminar Ihr iPad allein bedienen. Darüber hinaus lernen Sie den systemeigenen Internet-Browser SAFARI kennen und machen somit erste richtige Schritte im World Wide Web.

Bitte bringen Sie Ihr iPad mit.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Fr., 13. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 34

151-170510

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Mobile Wege in die digitale Welt

Sie wollen Ihr Android-Smartphone besser kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, zu telefonieren, SMS lesen, schreiben und verschicken, E-Mails senden und empfangen. Weitere Inhalte: private und geschäftliche Kontakte eingeben und verwalten, Internet, GPS-Navigation, Viren- und Datensicherheit, Kamerafunktionen, Verwendung von Apps (Anwendungsprogramme z. B. für Smartphones).

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Kurs nur mit dem eigenen, bereits vollständig installierten Smartphone/Tablet und Internetzugang über Ihr Mobilfunknetz möglich ist.

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Fr., 20. Feb. 2015, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 39

151-170511

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Aber wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen? Mit dem Bildprogramm von Google steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Ort: Wallenhorst, VHS, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 23. Feb. 2015, 16:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 16:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 38

Kontakt und AGBs

KONTAKTDATEN UNSERER AUSSENSTELLEN

Artland	Bad Laer	Bersenbrück	Bramsche	GMHütte	Hasbergen	Neuenkirchen
Markt 1 49610 Quakenbrück Fax: 0 54 31/182-145	Glandorfer Str. 5 49196 Bad Laer Fax: 0 54 24/29 11-19	Lindenstraße 2 49593 Bersenbrück Fax 0 54 39/96 22 10	Jägerstraße 23 49565 Bramsche Fax 0 54 61/6 19 62	Rathaus, Oeseder Str. 85 49124 Georgsmarienhütte Fax: 0 54 01/850-172	Martin-Luther-Str. 12 49205 Hasbergen Fax: 0 54 05/502-66	Postfach 11 40 49585 Neuenkirchen Fax 0 54 65/2 01 20
Bad Essen	**Bad Rothenfelde**	**Bissendorf**	**Dissen**	**Glandorf**	**Hilter a.T.W.**	**Ostercappeln**
Lindenstr. 41/43 49152 Bad Essen Fax: 0 54 72/40 11 12	Am Kurpark 12 49214 Bad Rothenfelde Fax: 0 54 24/22 18-129	Im Freeden 7 49143 Bissendorf Fax: 0 54 02/98 30 90	Stievenstraße 1 49201 Dissen a.T.W. Fax: 0 54 21/303-363	Lagestr. 8 49219 Glandorf Fax: 0 54 26/38 87	Osnabrücker Str. 1 49176 Hilter a.T.W.	Gildebrede 1 49179 Ostercappeln Fax: 0 54 73/92 02-49
Bad Iburg	**Belm**	**Bohmte**	**Fürstenau**	**Hagen**	**Melle**	**Wallenhorst**
Am Gografenhof 4 49186 Bad Iburg Fax: 0 54 03/404-99	Heideweg 26 49191 Belm Fax: 0 54 06/81 86 54	Bremer Str. 4 49163 Bohmte Fax: 0 54 71/8 08 99	Schloßplatz 1 49584 Fürstenau Fax 0 59 01/93 20 12	Rathaus, Schulstr. 7 49170 Hagen a.T.W. Fax: 0 54 01/977-49	Wallgarten 1 49324 Melle Fax: 05 41/50 16 95 42	Charlottenburger Str. 5 49134 Wallenhorst Fax: 0 54 07/888-999

AllGEMEINE VERTRAGS- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Stand 1. 1. 2015

I. Anmeldung

(1) Für jede Veranstaltung der VHS ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich.
Dieses kann durch die im aktuellen Programmheft enthaltenen Anmeldekarten auf dem Postweg oder per Telefax, sowie auch im Internet unter www.vhsosland.de erfolgen.

(2) Die Anmeldung ist verbindlich. Der/die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen.

(3) Es erfolgt grundsätzlich keine schriftliche Anmeldebestätigung. Insoweit hat der Teilnehmer gemäß § 151 BGB ausdrücklich darauf verzichtet, eine schriftliche Annahmeerklärung von der VHS (Anmeldebestätigung) zu erhalten. Dies gilt jedoch nicht für Bildungsurlaubsveranstaltungen. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erfolgt der Versand von Anmeldebestätigungen.

(4) Für den Fall, dass die VHS den Vertragsschluss ablehnt, verpflichtet sie sich, den Teilnehmer umgehend über die Ablehnung des Vertragsschlusses zu unterrichten.

II. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmerzahl notwendig. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel 7 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht.

(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

(4) Die VHS kann den Vertrag in den Fällen des Paragraphen 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen.

III. Kündigung, Rücktritt und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

(1) Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung (Ausnahme Bildungsurlaubsveranstaltungen: 28 Tage vor Veranstaltungsbeginn). Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei späterer Abmeldung (Kündigung/ Rücktritt) bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird ein pauschalierter Schadensersatz in Höhe von mindestens 100 % des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 € erhoben. Dem Kursteilnehmer steht jedoch der Nachweis offen, dass kein beziehungsweise ein geringerer Schaden entstanden ist.

(3) Meldet sich der Kursteilnehmer erst am Veranstaltungstag von der Veranstaltung ab oder bleibt er dem Kurs fern, ist er ebenfalls verpflichtet, das volle Kursentgelt und etwaige besondere Kosten zu zahlen. Dies gilt auch, wenn der Kursteilnehmer erkrankt oder er aus persönlichen oder beruflichen Gründen nicht am Kurs teilnehmen kann.

(4) Nimmt die VHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z. B. Übernachtung-, Verpflegungs-, Bus- oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung auch hierfür verbindlich. Im Falle eines Rücktritts/einer Kündigung entfällt die Zahlungspflicht für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der VHS möglich ist. Andernfalls sind die tatsächlich entstehenden Kosten, die anteilig auf den angemeldeten Teilnehmer entfallen, zu zahlen.

(5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(6) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(7) Die Kündigung, der Rücktritt oder der Widerruf muss in Textform (Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt beziehungsweise Kündigung des Vertrages.

(8) Der angemeldete Teilnehmer ist berechtigt der VHS eine Person zu benennen, die an seiner Stelle an der Veranstaltung teilnimmt. In diesem Fall entfällt die Vergütungspflicht, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

(9) Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

(10) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Geld und besondere Kosten werden verrechnet.

IV. Entgelte

(1) Es gelten die im Programmheft je Veranstaltung abgedruckten Entgelte.

(2) Die Zahlung soll mittels Lastschrifteinzug erfolgen (SEPA-Lastschriftmandat). Die Entgelte werden frühestens nach Kursbeginn abgebucht.
Ausnahme:
- Bei Tages- oder Abendkursen mit einem Entgelt unter € 10 ist dieses in der Regel vor Ort in bar zu entrichten.

(3) Nimmt der Teilnehmer nicht am Lastschriftverfahren teil (Selbstzahler), wird für die Rechnungsstellung eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 3 € berechnet. Diese wird automatisch dem Rechnungsbetrag hinzugerechnet.

(4) Gerät der Selbstzahler in Verzug, wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 4 € berechnet.

(5) Auf schriftlichen Antrag und gegen Nachweis kann für Kurse über 25 € eine Ermäßigung gewährt werden. Der Nachweis ist mit der Anmeldung vorzulegen. Nachträglich eingereichte Nachweise können nicht berücksichtigt werden. Inhaber der niedersächsischen Ehrenamtskarte erhalten eine Entgeltermäßigung in Höhe von 10 %.
Soweit bei der einzelnen Kursveranstaltung keine Sonderregelung abgedruckt ist, kann eine Entgeltermäßigung von 25 % an folgenden Personenkreis gewährt werden:
- Schüler, Studenten, Auszubildende
- Inhaber der Jugendleiterkarte JULEICA
- Empfänger von Arbeitslosengeld, laufenden Leistungen nach dem SGB II oder Sozialhilfe
- Schwerbehinderte mit einer Schwerbehinderung von mindestens 50 %.

Nicht ermäßigungsfähig sind:
- Studienfahrten, -Reisen, Exkursionen und Bildungsurlaubsveranstaltungen, die mit Übernachtungs-, Verpflegungs- oder anderen Transportmittelkosten verbunden sind
- Gesundheitskurse, für die eine Entgelterstattung durch Dritte möglich ist
- Veranstaltungen, die speziell für Schüler oder Auszubildende konzipiert sind, da hier bereits geringe Entgelte zugrunde gelegt wurden
- Prüfungsgebühren

(6) Eine Teilnahmebescheinigung wird auf formlosen Antrag innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Veranstaltung entgeltfrei ausgestellt. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme (80 %).

V. Organisatorische Änderung

(1) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
Sie hat bei der Auswahl des neuen Veranstaltungsortes und des neuen Veranstaltungszeitpunktes auf die berechtigten Belange der Kursteilnehmer Rücksicht zu nehmen.

(2) Muss eine Veranstaltung oder ein Teil einer Veranstaltung ausfallen (zum Beispiel wegen Erkrankung eines Dozenten) ist die VHS berechtigt, die Veranstaltung zu einem anderen Zeitpunkt nachzuholen. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht. Die VHS ist darüber hinaus auch berechtigt, die Veranstaltung auch mit einem anderen als dem im Programmheft genannten Dozenten/Dozentin durchzuführen, sofern der Dozent/die Dozentin über eine ausreichende Qualifikation verfügt.

VI. Datenschutz

(1) Die Teilnehmerangaben bei Kursanmeldungen werden bei der VHS elektronisch gespeichert und ausschließlich für VHS-Zwecke zur organisatorischen Abwicklung und zur statistischen Bewertung verwendet.

(2) Regelmäßig werden folgende Daten bei der Anmeldung erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurszettel und Entgelt. Im Falle eines Lastschriftmandats wird auch die Bankverbindung des Kursteilnehmers erfasst wobei Name, Vorname, Kontonummer und Bankverbindung sowie das für die Veranstaltung zu zahlende Entgelt an die Hausbank der VHS übermittelt werden. Ansonsten erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

VII. Haftung

(1) Schadensersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, es sei denn, dass die Schadensverursachung auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruht.

(2) Der Haftungsausschluss gemäß Abs. 1 gilt jedoch nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin. Die Schadenshaftung ist auf den vorhersehbaren typischerweise eintretenden Schaden begrenzt, soweit die Schadensverursachung nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der VHS beruht.

(3) Soweit die Schadensersatzhaftung gegenüber der VHS ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadensersatzhaftung der Angestellten, Arbeitnehmer, Mitarbeiter, Vertreter und Erfüllungsgehilfen der VHS.

VIII. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Osnabrück

WIDERRUFSBELEHRUNG NACH DEM FERNABSATZGESETZ

Stand 1. 1. 2015

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln wie z. B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Mediendiensten abgeschlossen wird, gilt folgendes:
Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück. Die Telefax-Nr. lautet: 05 41/501-44 23, die E-Mail-Adresse lautet: vhs@LKOS.de

Erlöschen des Widerrufsrechts

Bitte beachten Sie, dass nach BGB Ihr Widerrufsrecht jedoch auch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin tatsächlich angeboten worden ist. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits am ersten Termin der Veranstaltung kommt es hingegen nicht an.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Für den Fall, dass die von Ihnen gebuchte Veranstaltung noch nicht begonnen hat und Sie innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen haben, entstehen Ihnen weder Stornogebühren noch sonstige Widerrufskosten oder Gebühren und bereits entrichtete Teilnahmeentgelte werden zurückgezahlt.
Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

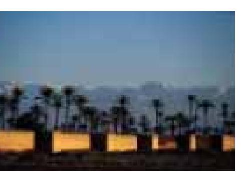


Programm Frühjahr & Sommer 2015

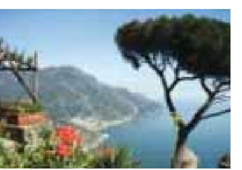
Studienreisen



Kuba
Die „Alte Dame“ der Karibik
22.04. – 07.05.2015
Preis: 2.690,- €



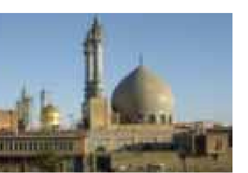
Marokko
Königsstädte, Kasbahs und Oasen
25.03. – 03.04.2015
Preis: 1.490,- €



Frühling auf Ischia
Kultur im Garten Eden Italiens
26.03. – 01.04.2015
Preis: 1.090,- €



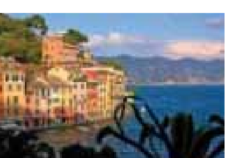
Picardie
Frankreichs Wiege der Gotik
28.03. – 03.04.2015
Preis: 1.260,- €



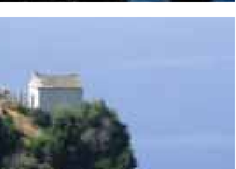
Iran
Land der goldenen Kuppeln und Moscheen
18.04. – 29.04.2015
Preis: 2.090,- €



Israel
Biblisches Land
19.04. – 26.04.2015
Preis: 1.690,- €



Ligurien
Kultur, Architektur und Gärten
24.04. – 01.05.2015
Preis: 1.390,- €



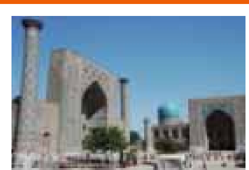
Korsika
Die Schöne im Mittelmeer
25.04. – 02.05.2015
Preis: 1.460,- €



Botswana, Namibia und Simbabwe
Naturschönheiten und Wildreservate
10.05. – 22.05.2015
Preis: 4.810,- €



Galizien
Brücke zwischen West und Ost
12.05. – 20.05.2015
Preis: 1.090,- €



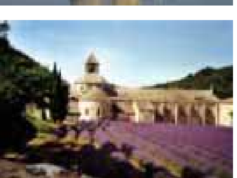
Usbekistan
Oasen an der Seidenstraße
14.05. – 23.05.2015
Preis: 1.960,- €



Périgord / Dordogne
Das Paradies im Herzen Frankreichs
16.05. – 25.05.2015
Preis: 1.640,- €



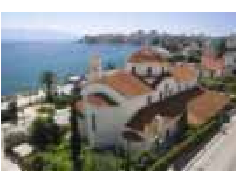
Baltikum I
Litauen-Lettland-Estland
21.05. – 29.05.2015
Preis: 1.350,- €



Provence
Kunst und Kultur im Südwesten Frankreichs
31.05. – 07.06.2015
Preis: 1.590,- €



Fünen
Der Sonnengarten Dänemarks
04.06. – 09.06.2015
Preis: 980,- €



Albanien
Ein Juwel auf dem Balkan
08.06. – 16.06.2015
Preis: 1.430,- €



Namibia
Land der Kontraste
17.06. – 01.07.2015
Preis: 3.250,- €



Sachsen-Anhalt
Geschichte erleben
05.07. – 10.07.2015
Preis: 760,- €



Irland
Kelten, Klöster und Kultur
12.07. – 20.07.2015
Preis: 1.490,- €

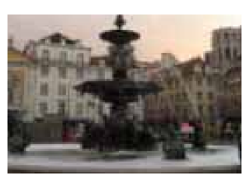
Städtereisen



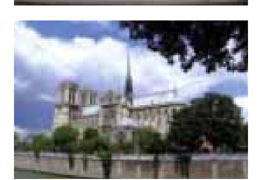
Barcelona und Katalonien
25.03. – 31.03.2015
Preis: 1.290,- €



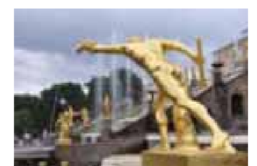
Rom
Ostern in der Ewigen Stadt
01.04. – 06.04.2015
Preis: 999,- €



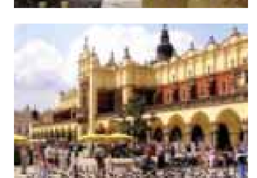
Lissabon
Kultur am Tejo
02.04. – 09.04.2015
Preis: 1.299,- €



Paris
Die Schöne an der Seine
09.05. – 14.05.2015
Preis: 999,- €



St. Petersburg
Venedig des Nordens
04.06. – 11.06.2015
Preis: 1.560,- €

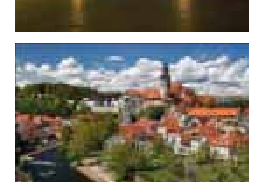


Krakau
Das Herz Polens
12.06. – 16.06.2015
Preis: 860,- €

Konzertreisen



Verona
Ein Fest für alle Sinne
03.07. – 06.07.2015
Preis: 799,- €



Südböhmens Vielfalt
Rosenberger Schloss-festspiele Krumau
23.07. – 29.07.2015
Preis: 1.080,- €

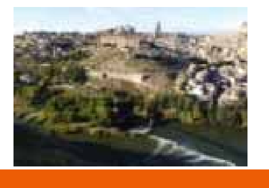
Fahrrad- und Wanderreisen



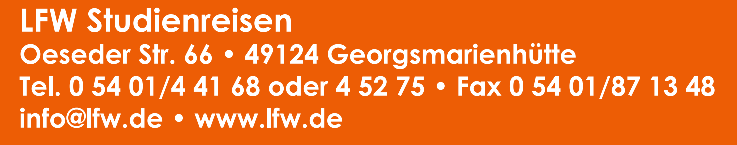
Bornholm
Radfahren auf der Sonneninsel
25.07. – 02.08.2015
Preis: 990,- €



Radfahren im Baltikum – Litauen – Lettland – Estland
27.07. – 05.08.2015
Preis: 1.590,- €



Wandern in der Extremadura – Spaniens unbekannte Schöne
27.03. – 02.04.2015
Preis: 1.299,- €



LFW Studienreisen
Oeseder Str. 66 • 49124 Georgsmarienhütte
Tel. 0 54 01/4 41 68 oder 4 52 75 • Fax 0 54 01/87 13 48
info@lfw.de • www.lfw.de

Detailprogramme
zu den Reisen können Sie telefonisch anfordern oder auf unserer Webseite unter **www.lfw.de** herunterladen.

